

La terapia del Self

Jay Earley, Ph.D.



Prólogo de Richard C. Schwartz, Ph.D.

Una guía *paso a paso* para crear plenitud
y sanar tu niño interior utilizando IFS,
una psicoterapia nueva e innovadora



La IFS parece estar extendiéndose ahora, generando una gran cantidad de especialistas y cursos de formación en torno a ella, así como un alboroto de gente comentando «¡Anda, esto funciona!». No recuerdo cómo oí hablar de ella por primera vez, pero me alegro de haberlo hecho. Siempre he estado interesado en terapias que emplean el concepto de «partes»/«subpersonalidades»/«estados del ego», pero llegado a un punto, nunca tenía la impresión de poder ir más allá en relación con este concepto. La IFS ha demostrado ser, por el momento, la llave que necesitaba en el camino. Lleva la terapia de partes mucho más allá que cualquier otra cosa que haya probado para un autodescubrimiento y una autosanación psicológicos dinámicos.

El libro de Jay Earley es para el principiante que quiere hacer IFS, incluso completamente solo, lo cual es perfectamente posible. Por ello tiene un ritmo pausado, explica todo con detenimiento y con mucho cuidado, y da mucho ánimo, apoyo y estímulo a los que al principio sientan cierta inseguridad. No obstante, dista mucho de carecer de sabiduría experimentada, y te aseguro que puedes hacer verdaderas maravillas con él. El sistema es increíblemente fácil de usar, pero también es extremadamente profundo. Te das cuenta de que estás trabajando con la verdadera sustancia de la mente: los cambios repentinos, los momentos de caer en la cuenta de las cosas, la pura creatividad improvisada en el momento, las ideas que aporta cada parte y que acaban dibujando una imagen verdaderamente personal y dinámica, pero siempre bajo control. Definitivamente, diría que la IFS ha conseguido encontrar la fórmula correcta; una fórmula basada en sistemas y dotada de libertad pero manteniendo una gran precisión, para inducir esas experiencias deliberadamente pero de manera orgánica, sin un ápice de rigidez o de automatismo.

Lo importante de la IFS es que funciona, y que lo hace atendiendo a los procesos sistémicos y sabiendo qué hacer con ellos, después de haber trabajado duro para llegar a esta visión ingeniosa y conmovedora. La recomiendo de verdad a todo aquel que quiera trabajarse en profundidad pero de manera segura porque creo que le resultará eficaz y fascinante. Este extraordinario libro servirá de puerta de acceso a la IFS. Nunca me ha impresionado tanto ningún sistema de terapia.

—Jason Wingate

Enormemente esperanzador y fortalecedor, este libro ilumina el proceso de Sistemas de la Familia Interna (IFS) como método de La terapia del Self centrado en el principio revolucionario de que todos tenemos un Yo. Al presentar una visión de la mente humana con este Yo tranquilo, compasivo y curioso en su núcleo, Jay Earley lleva al lector paso a paso a través de un método de autoexploración que considera que la emoción abrumadora y la conducta disfuncional provienen de partes que están haciendo lo que pueden para ayudar a la persona a sobrevivir. La obra de Earley está muy bien organizada y es muy clara, igual de compasiva y respetuosa que el proceso que enseña, y el lector tiene todo del apoyo y el estímulo que necesita en cada paso. Todo aquel que desee llevar una vida más plena, rica y con más sentido, o ayudar a otros a ello, necesita leer este libro.

—Dra. Ann Weiser Cornell, autora de *The Power of Focusing* y *The Radical Acceptance of Everything*

Los aspectos fortalecedor y de no convertir en patología lo que no lo es, ambos propios del modelo IFS, encuentran su más alta expresión en el libro del doctor Earley, *La terapia del Self*. Ejercicios, ilustraciones y transcripciones de sesiones complementan este detallado método para que las personas puedan trabajar solas o con otra persona en transformar su mundo interior dominado por creencias obsoletas en vidas llenas de amor, compasión y conexión. Los terapeutas agradecerán también este claro mapa del territorio interior de la mente y verán que este libro es un recurso valioso y accesible para sus clientes.

—Susan McConnell, formadora de IFS

Las clases de Jay han transformado mi vida completamente, y este extraordinario libro es un apoyo al liderazgo del Yo¹. Siento a menudo una profunda gratitud cuando veo cómo me mantengo firme gracias a haber sido guiada por Jay en mi recorrido por mi enredo de partes.

—Elizabeth Russell, Florida

Jay tiene el don extraordinario de hacer que las cuestiones complejas sean fáciles de entender. Las viñetas son muy útiles a la hora de ver cómo funciona la IFS en la vida real, y las páginas de ayuda son especialmente valiosas cuando te trabajas por tu cuenta.

—Sandy Therry, M. Couns., Perth, Australia Occidental

La competencia clínica del doctor Earley y su pasión por enseñar IFS son una guía valiosísima y fácil de usar tanto para los estudiantes como para los terapeutas profesionales. Sus claras descripciones, resúmenes, ilustraciones, ejercicios y transcripciones constituyen una contribución muy completa y sistemática a la comprensión y la aplicación de este mágico modelo diseñado para la transformación y la sanación.

—Laura S. Schmidt, MA, LMFT, Spokane, WA

La terapia del Self me fue de gran ayuda al principio, cuando no sabía mucho de la IFS o de mí misma. Las transcripciones eran muy interesantes porque veía la experiencia de otras personas en el libro y reconocía mis partes. Esto me ayudó a darme cuenta de que no soy la única que tiene dificultades con estos sentimientos. En mi diario escribí las respuestas a cada una de las preguntas de mis partes y conseguí ligarlo todo.

—Mindy Lamberson, Des Moines, Iowa

Soy una ávida lectora, y *La terapia del Self* es de una claridad excepcional sin caer en la repetición. Entra mucho más en detalle que otros libros sobre IFS, pero no da la sensación de ser ni pesado ni abrumador. Lo encontré tan fascinante que no podía parar de leer. Es mucho más claro que la mayoría de los tratados de psicología y muy accesible para el gran público.

—Linda McLyman, M. S., consultora de liderazgo, Syracuse, NY

La terapia del Self es un recurso inestimable, de referencia obligada para todos aquellos terapeutas que quieran trabajar con sus clientes más allá de una recuperación tolerable y entrar en un proceso de curación más a fondo. Es un regalo para los que, como yo, quieren ofrecer una excavación suave de las heridas que tenga como resultado un nuevo y bello paisaje.

—Cheryl Ades, LCSW, Louisville, KY

Jay presenta una explicación excepcionalmente clara del modelo IFS. Proporciona indicaciones fáciles de usar sobre cómo pueden usar ese proceso los terapeutas y los clientes. Puedo aplicarlo directamente siguiendo este libro.

—Kevin J. Miller, Ph.D., Florham Park, NJ

Jay tiene un profundo conocimiento de la IFS y una asombrosa capacidad para dividirlo en porciones lo suficientemente pequeñas para que sea accesible a los principiantes, haciéndolo a la vez estimulante también para los especialistas de la IFS ya experimentados. *La terapia del Self* desmitifica la terapia y fortalece a las personas, les da el poder de trabajarse a sí mismas para expandir y sanar su vida.

—Kira Freed, M. A., LPC, CLC, Tucson, AZ

El interior de la mente es verdaderamente difícil de describir y Jay hace un excelente trabajo haciéndolo accesible. Las ilustraciones me ayudaron realmente a hacerme una idea gráfica de los distintos conceptos. *La terapia del Self* describe cada idea de muchas maneras distintas, de modo que siempre hay algo que vale para todo el mundo. Es una gran aportación a la bibliografía profesional sobre la IFS.

—Kathy Grace, M. A., LPC, Chapel Hill, Carolina del Norte

Nota

1 N. del T.: «Self-leadership». Véase el glosario al final del libro.

La terapia del Self

Una guía *paso a paso* para crear plenitud y sanar tu niño interior utilizando IFS, una psicoterapia nueva e innovadora

Jay Earley, Ph.D.

Prólogo de
Richard C. Schwartz Ph.D.

Traducción del inglés por Juan González-Castelao



Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Título original: Self-Therapy: A Step-By-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS, A New, Cutting-Edge Psychotherapy
Copyright © 2009 Jay Earley Ph.D.

© de la presente edición: 2016 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.
Olivella, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Mayo de 2016

Copyright de las ilustraciones © 2009 Karen Donnelly
© De la traducción: Juan González-Castelao
Ilustración de cubierta: iStock.com/ brytta
Maquetación y diseño: Rebeca Podio

ISBN: 978-84-945477-4-4

DL B 6478-2016

ÍNDICE

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Introducción a la segunda edición

1. Curación personal y crecimiento según la IFS
2. Tu sistema interno: resumen del modelo IFS
3. Cómo emprender un viaje interior: ejemplo de una sesión de IFS

PRIMERA PARTE:

EL YO Y LOS PROTECTORES

4. Cómo familiarizarse con el interior de uno mismo: El acceso a las partes
5. El proceso de centrarse: cómo separarse de un protector
6. Apertura y curiosidad: cómo separarse de una parte preocupada
7. El proceso de conocerte a ti mismo: cómo descubrir el papel de un protector
8. Cómo hacerte amigo de ti mismo: el desarrollo de una relación de confianza con un protector
9. Cómo mantener las sesiones bien encarriladas: la detección de las partes que van surgiendo

SEGUNDA PARTE:

LOS EXILIADOS Y EL PROCESO DE DESCARGA

10. Cómo hacer que le dejen a uno entrar: la obtención del permiso para trabajar con un exiliado
11. El proceso de destapar tu dolor: cómo conocer a un exiliado
12. Cómo averiguar cómo empezó todo: el proceso de acceder y presenciar como testigo recuerdos de la infancia
13. Cómo cuidar a un Niño Interior: la reparentalización de un exiliado y su recuperación
14. El proceso de sanar a un niño herido: cómo descargar a un exiliado
15. La transformación de un papel protector en un papel sano: cómo descargar a un protector
16. Cómo apoyar el proceso terapéutico: consejos para trabajar solo, en pareja o con un terapeuta
17. Conclusión

Apéndice A: Guía para el proceso de la IFS

Apéndice B: Recursos de la IFS

Apéndice C: Glosario

AGRADECIMIENTOS

Estoy profundamente agradecido a Dick Schwartz por haber creado un método terapéutico tan extraordinario que ha cambiado mi vida y la vida de tantos de mis clientes y alumnos. También quiero dar las gracias a los formadores que, junto a Dick, me han enseñado IFS y me han ayudado a crecer como persona, terapeuta y formador: Michi Rose, Cece Sykes, Toni Herbine-Blank, y Susan McConnell.

He aprendido mucho sobre la mente humana y sobre IFS de mis clientes de terapia, de los estudiantes en mis clases de IFS y de los participantes de los programas de formación de IFS en los que he colaborado.

Amanita Rosebush, mi editora, me ha enseñado mucho sobre cómo escribir un libro de autoayuda y hacer mi escritura más clara y ágil. Amanda Sawyer leyó el manuscrito completo y me hizo sugerencias muy útiles para mejorarlo. Kira Freed hizo un trabajo excelente corrigiendo las pruebas para darle la forma final al libro. Karen Donnelly confeccionó unas ilustraciones maravillosas para dar vida a las partes y a la mente.

Mi esposa, Bonnie Weiss, LCSW, es mi compañera en la vida y también en el ejercicio y en la enseñanza de IFS. Me apoyó durante todo el proyecto, no sólo emocionalmente, sino también aportando su punto de vista profesional sobre contenido del libro y la escritura. También creó muchas ilustraciones compuestas disponiendo los dibujos de Karen de forma que tuviesen pleno sentido.

PRÓLOGO

Una forma de evaluar una psicoterapia es atendiendo al tipo de personas que atrae. El hecho de que Jay Earley haya escrito este libro es motivo de especial felicitación para el modelo de la IFS porque es un consumado escritor y pensador, inmerso en el pensamiento sistémico mucho antes incluso de dar con la IFS. La pasión de Jay ha sido presentar la IFS al público en general, de modo que pueda trabajar con sus partes por su cuenta, sin necesidad de terapeuta. Ha perseguido este objetivo con gran éxito mediante sus clases por teleconferencia durante varios años. A través de esas experiencias es como ha desarrollado la estructura de este libro.

Otra manera de evaluar una psicoterapia es comprobar si fomenta la dependencia del terapeuta o si da fuerza y poder a la gente para que crea y confíe en sí misma. Este libro te puede ayudar a dotarte de un nuevo sentido de compasión y sanación sin tener que seguir una terapia. Gracias a la sencilla descripción que hace Jay de la IFS, empezarás a cambiar tu forma de «hablarte a ti mismo», tu forma de establecer tu diálogo interno. A medida que empiezas a relacionar/entender tus emociones e impulsos más vergonzosos con curiosidad en lugar de juzgándolos, y con cariño en lugar de repulsa, te darás cuenta de que estas partes de ti mismo no son lo que parecen. Son recursos internos muy valiosos que han acabado distorsionados por distintas experiencias difíciles en la vida. Más inspirador todavía es que vas a aprender que tienes un núcleo, una esencia, que está intacta y a la que no han

afectado los traumas vitales. Lo que la IFS llama el Self, (Yo), está en cada uno de nosotros y es una fuente de cualidades maravillosas desde la que podemos dirigir nuestras vidas interior y exterior. De este modo, el libro libera nuestros conceptos del yo, de nosotros mismos, de la forma patológica y pesimista en que hemos aprendido a vernos. Propone una visión de la mente nueva, optimista y edificante, y muestra cuán fácilmente puede cambiar y sanar.

Este libro hace incluso aún más que eso. Una forma más de evaluar una psicoterapia determinada es ver si se contenta con enseñar a la gente a lidiar con las emociones y creencias extremas o si verdaderamente transforma esas emociones y creencias. Por medio de ejercicios y ejemplos experienciales bien descritos de sesiones reales de IFS vas a poder penetrar en tu mundo interior, de manera que las partes más extremas van a poder empezar a sanar. En lugar de simplemente sobrellevarlas como mejor puedas, vas a aceptarlasy a transformarlas en recursos valiosos. Se te anima también a trabajar en pareja con algún amigo, de manera que os podáis acompañar en estos viajes interiores, lo cual puede dar una mayor profundidad a vuestra relación.

Todo esto puede sonar demasiado bien para ser verdad, y para algunos lectores va a ser así. Algunos no van a poder lograr este tipo de cambio por sí mismos y van a necesitar buscar la ayuda de un terapeuta. Mis veintisiete años de experiencia usando este modelo me dicen, no obstante, que mucha gente puede hacer mucho trabajo consigo misma sin terapeuta. Quizá no consigan descargar a todos sus exiliados, pero sí pueden invertir el signo del clima de su mundo interior y hacer que pase de uno dominado por el odio a sí mismo a uno en el que reine el amor propio y el liderazgo del Yo. Asimismo, las personas que estén yendo a terapia encontrarán que el libro es una guía útil para su trabajo personal entre sesiones.

La terapia es demasiado cara, tanto en tiempo como en dinero, para mucha gente. Estoy muy agradecido porque este libro permite que la IFS llegue a aquellos que de otro modo no tendrían acceso a ella.

Richard C. Schwartz, Ph.D., creador de IFS,
autor de *Introducción al Modelo de los Sistemas de la Familia Interna*,
Internal Family Systems Therapy, *The Mosaic Mind* y
You Are The One You've Been Waiting For.

INTRODUCCIÓN

Llevo ejerciendo la psicoterapia como psicólogo treinta y cinco años. En ese tiempo he estudiado y aprendido muchos enfoques, pero cuando descubrí la terapia de Sistemas de la Familia Interna (IFS), un modelo nuevo desarrollado por el psicólogo pionero Richard Schwartz, la eficacia de mi trabajo con los clientes mejoró radicalmente. La IFS era tan buena que me pasé a ella casi por completo y en exclusividad, y ha ayudado a mis clientes a identificar con rapidez y precisión sus problemas, a acceder a ellos y a hacer cambios profundos y duraderos. Por supuesto que sigo recurriendo a lo que he aprendido en todos mis años de experiencia como terapeuta, pero la IFS transformó completamente mi manera de ejercer. Sigo usándola y sigo viendo cada vez con mayor claridad lo profunda que es. No hace mucho estaba impresionado por cómo está ayudando a mis clientes a abordar sus problemas psicológicos tanto con madurez como con apertura emocional, una combinación bastante poco frecuente en gente que no ha terminado todavía una terapia.

Un buen terapeuta está continuamente trabajándose a sí mismo y creciendo. La IFS ha mejorado y profundizado la propia exploración de mí mismo. He participado en distintas terapias, métodos de crecimiento y prácticas espirituales durante más de cuarenta años, y la IFS ha llevado este trabajo a otro nivel. Me ha permitido identificar y abordar las cuestiones en las que estoy interesado y hacer un seguimiento de la estructura de mi mente con mayor claridad. En el pasado hubo veces en que tendía a evitar el profundo

sufrimiento en mí sin darme cuenta. La IFS me ayudó a ver cuándo lo hacía y me enseñó cómo abordar estos territorios dolorosos con cuidado y de manera que me sintiese a salvo y protegido, así que no me vi forzado a evitarlos. Ahora sé exactamente qué tiene que pasar para que se cure mi dolor y verme libre de mis patrones atascados. Lo más importante que he aprendido de la IFS es el descubrimiento de una manera de relacionarme conmigo mismo con amor y respeto. A pesar de que ya había dado pasos en esta dirección con otras formas de trabajo de crecimiento personal, la IFS me enseñó cómo amar cada aspecto de mí mismo de una manera concreta.

Además de mi trabajo terapéutico individual con mis clientes, he dado cursos en los que los participantes aprenden a usar la IFS trabajándose a sí mismos y haciendo trabajo terapéutico con sus compañeros. Como me fascina la IFS, quiero que la gente pueda usarla para su propio enriquecimiento sin tener que ir necesariamente a terapia. He enseñado a cientos de personas el modelo IFS y la mayor parte de ellos ha podido utilizarlo exitosamente para su curación y crecimiento psicológicos. Muchos alumnos continúan su propio viaje de desarrollo personal después de las clases, trabajando por sí mismos o con compañeros que conocieron en los cursos.

Este libro, *La terapia del Self*, está basado en esos cursos. Te enseña con todo detalle cómo usar el enfoque IFS para trabajar cuestiones problemáticas de tu vida y resolverlas. Esto incluye destapar y entender lo que pasa en tu mente: tus motivaciones inconscientes, bloqueos y conflictos internos. Llegas a conocerte a un nivel profundo: tus lugares más escondidos de dolor y sufrimiento, así como el poder y el amor que hay en ti, pero de los que has renegado. Aprendes cómo sanar las heridas, el miedo y las creencias negativas que la mayoría de nosotros acarreamos como viejo equipaje. El proceso IFS transformará tus partes problemáticas en recursos de sabiduría interna, espontaneidad, apoyo en ti mismo y apertura. Te ayudará a mejorar la capacidad de relacionarte con la gente, tener éxito en tu trabajo y estar feliz y satisfecho con tu vida.

INTRODUCCIÓN

A LA SEGUNDA EDICIÓN

Ha sido toda una alegría abrir mis correos electrónicos estos días. Me llegan continuamente mensajes de gente que me dice que ha leído *La terapia del Self* y que ha cambiado su vida. Me dicen que han probado distintas terapias durante años y que el enfoque de la IFS es el que mejor les ha ido. Me han dicho que mi libro es tan claro y tan profuso en detalles que les ha ayudado verdaderamente a hacer avances significativos. Este tipo de reacción ha hecho que los dos años y medio que pasé escribiendo el libro hayan merecido la pena.

Entonces, ¿por qué sacar una segunda edición? Por dos razones principales:

El último año he estado trabajando en una aplicación web, basada en parte en la IFS. Parte del material de *La terapia del Self* se puso en ese programa, pero de una forma más interactiva. Durante el proceso de adaptación del libro para ese uso concreto tuve que revisarlo minuciosamente y ello me llevó a hacer muchas mejoras. Quiero que este libro (y mis lectores, por supuesto) se beneficien de ese esfuerzo.

La otra razón fue de procedencia inesperada. Un editor se dirigió a mí con una oferta para publicar *La terapia del Self*. (La primera edición fue publicada por mí mismo). Al terminar la reunión decidí seguir con el libro en

la misma forma (publicado por mí mismo), pero de ella salieron varias ideas muy buenas. Entre ellas me di cuenta de que no había hecho una introducción suficientemente amplia al concepto de «partes». Daba por sentado que todos mis lectores conocían esta idea y partía de ahí. En esta edición he añadido un apartado al principio del capítulo 1 a modo de introducción al tema de las partes para aquellos que no conocen todavía este concepto.

Mientras tanto sigo escribiendo libros sobre IFS para que los lectores puedan aprovechar sus múltiples beneficios. He publicado un nuevo libro que usa el material de *La terapia del Self* para trabajar con el tipo de parte más difícil: el Crítico Interior. Se titula *Self-Therapy for Your Inner Critic*² y está escrito con mi mujer, Bonnie Weiss.

Pronto publicaré un libro sobre cómo trabajar con «partes polarizadas» usando IFS. Es una parte fundamental del método IFS que no me cabía en este libro por razones de extensión. Me alegro de poder compensar esto con la publicación de *Resolving Inner Conflict*³.

Espero que estos libros te ayuden a comprometerte con una sanación y transformación psicológicas, de manera que puedas tener una vida creativa, que te satisfaga y llena de alegría.

Notas al pie

2 N. del T. : En español: *La terapia del Self para tu crítico interior*. A la fecha de la publicación de *La terapia del Self* no había sido publicada todavía la versión en español.

3 N. del T.: En español: *La resolución del conflicto interior*. A la fecha de la publicación de *La terapia del Self* no había sido publicada todavía la versión en español.

CAPÍTULO 1

CURACIÓN PERSONAL Y CRECIMIENTO SEGÚN LA IFS

Los humanos a veces tenemos sentimientos muy dolorosos o impulsos destructivos que causan dificultades en nuestra vida. Ésta es la razón por la que a menudo una persona decide buscar ayuda mediante psicoterapia. Veamos algunos ejemplos:

Joe estalla con frecuencia ante su mujer, Maureen, por pequeñas tonterías. Surge la pelea y sube de tono hasta que acaba gritándole. Ella se asusta y acaba llorando. Entonces Joe se siente muy mal consigo mismo: «¿Cómo puedo haber hecho algo semejante? No quiero herir a Maureen. No era yo». Joe se censura con dureza por esta conducta, pero eso no le impide que vuelva a pasar otra vez.

A veces Meg tiene un día difícil. Se mete en algún pequeño lío en el trabajo o su querido perro se pone enfermo. Entonces se sienta y se come una tarta entera o una caja de galletas. No se da ni cuenta de lo que está haciendo en ese momento, pero justo después se siente fatal. «He estado intentando perder peso y esto no hace más que empeorar las cosas. ¡Estoy tan avergonzada! ¿Qué es lo que pasó para que me hinchase a comer de esa manera?».

Mucha gente, como Joe y Meg, se ve turbada por emociones o impulsos que no entienden. Intentan manejar estos sentimientos irracionales luchando con sus impulsos o censurando sus emociones. Esto puede funcionar durante un tiempo, pero a la larga es ineficaz. En realidad, como explicaré luego, resulta contraproducente.

Este libro presenta una nueva forma de entender cómo funciona la mente. Está basado en una poderosa forma de psicoterapia llamada terapia de Sistemas de la Familia Interna (IFS, por sus siglas en inglés). Cuando entiendes el funcionamiento de la mente humana desde el punto de vista de la IFS, se abre toda una nueva manera de abordar sentimientos difíciles que ha demostrado ser muy eficaz en un abanico muy amplio de personas.

Estas emociones y deseos problemáticos vienen en realidad de partes de nosotros que a veces reciben el nombre de «subpersonalidades». Estas «partes», como se llaman en IFS, son como personitas que habitan en nuestro interior; cada una con sus propios sentimientos, motivaciones y visión del mundo.

Por ejemplo, Joe tiene una parte Enojada que salta ante Maureen por una razón muy concreta. Cuando se pelean, ella se burla a veces de Joe de manera humillante. Esto hace saltar la parte de niño pequeño de Joe que había sido humillada en la infancia, y esa parte empieza a revivir ese disgusto otra vez. Entonces la parte Enojada sale al rescate. Se enfurece con Maureen como forma de proteger a Joe de sentir esa humillación. Si Joe se tomase un tiempo para conocer más a fondo su parte Enojada y el Niño Humillado que protege, podría cambiar toda esta dinámica para no enfurecerse en este tipo de situaciones.

Cuando el jefe critica a Meg, ésta teme perder el trabajo, aunque en realidad no exista ninguna probabilidad de que eso suceda. Este miedo es mucho más intenso de lo que podría ser justificable porque el comportamiento del jefe le recuerda a Meg algunos instantes pavorosos de su infancia. El incidente actual activa en Meg la parte de Niña Asustada que se agarra a un miedo de la infancia de hace muchos años. La Parte-que-come-en-exceso de Meg se preocupa entonces porque Meg puede acabar embargada por ese miedo. Le hace atiborrarse de comida para reconfortarla y evitar que sienta ese miedo infantil.

La parte Enojada de Joe y la Parte-que-come-en-exceso de Meg intentan protegerlos del sufrimiento de sus partes infantiles. No son sólo sentimientos irracionales o impulsos fuera de control. Son como personitas dentro de ellos que hacen lo que pueden para hacer frente al dolor y al desasosiego.

Al entender esto vemos que no ayuda el intentar luchar contra estas partes, o suprimirlas, o juzgarlas. Sólo están intentando ayudar y protegernos a su (distorsionada) manera. De hecho, si empezamos con batallas contra nuestras

partes, contratarán, y si intentamos renegar de ellas se sentirán todavía más solas e inútiles de lo que ya se sienten.

Sin embargo, si las tratamos como pequeños seres en nuestro interior que en el fondo velan por nuestro interés, nos abrimos a una manera completamente nueva de entendernos con nuestros sentimientos. Podemos llegar a conocerlos, comprender qué los mueve, y llegar incluso a hacernos amigos de ellos. Cuando esto sucede, esas partes cambian, de modo que ya no tienen que comer de más o enfurecerse. Pueden relajarse y actuar de manera sensata.

También podemos cuidar y curar esas partes de niño que se esconden bajo la furia y el comer en exceso. Cuando se sienten aceptadas y queridas por nosotros, pueden entonces sentirse plenas y bien consigo mismas, y esto cambia profundamente nuestra autoestima.

Solía quedarme muy triste y solo cuando mi mujer, Bonnie, se ausentaba más de un día. Si estaba de viaje un fin de semana o, Dios quisiera que no, una semana, me sentía vacío y deprimido. Después de aprender IFS me di cuenta de que esos sentimientos venían de una Parte-de-niño-con-privaciones de mí que había sido abandonada en una incubadora durante varias semanas después de un parto prematuro, y que no había recibido así la debida crianza, cariño y alimento de mi madre.

Después de trabajar esta parte con IFS me di cuenta de que podía cuidar de él y reconfortarlo cuando se iba Bonnie. Le ayudé incluso a ponerse en contacto con lo que realmente necesitaba en esas ocasiones. Necesitaba de mi cariño, y también necesitaba aliento para estar en contacto con su (mi) cuerpo y su vitalidad. Después de un tiempo, esa parte de niño se sintió abrazada, tranquilizada y conectada conmigo, y también se sintió en contacto con sus sentidos y con su cuerpo. Esto resolvió completamente mi problema de soledad. En la actualidad ya no tengo esos sentimientos debilitantes cuando se va Bonnie.

La mente humana no es algo unitario que a veces tenga sentimientos irracionales. Es un complejo sistema de *partes* que interactúan, cada una con su propia mente. Es como una familia interna con niños heridos, adolescentes impulsivos, adultos rígidos, padres hipercríticos, amigos que se preocupan por nosotros, parientes que nos apoyan, etc. Por eso este nuevo enfoque terapéutico recibe el nombre de terapia de Sistemas de la Familia Interna.

Si aceptas todas estas partes heridas y protectoras que están en tu interior

como «seres reales» que merecen compasión, comprensión y amor, puedes transformar tu mente y crear la vida alegre que siempre has querido.

No tienes que preocuparte. No estoy sugiriendo que tengas un trastorno de personalidad múltiple, como algunos personajes que puedes haber visto en la televisión o en el cine (Sybil, Tara, etc.). Como verás en este libro, somos todos múltiples, pero no hasta el extremo de lo que podrías pensar. La mente humana es simplemente por naturaleza una familia de subpersonalidades.

La IFS no es el primer sistema de terapia que lo reconoce. Carl Jung lo vio hace ya un siglo, y en torno a esta idea se han desarrollado otros enfoques terapéuticos. De hecho, recientemente ha surgido un aluvión de terapias que trabajan con subpersonalidades. La IFS es sencillamente el más reciente y el más sofisticado de todos estos métodos, y ha dado resultados verdaderamente impresionantes en gente que lo ha utilizado.

UN EJEMPLO DETALLADO

Veamos un ejemplo de partes más detallado. Sandy quería hacerse cargo de un proyecto de vídeo creativo, pero parecía no poder arrancar. Primero tenía que limpiar la oficina y eso parecía llevarle siglos. Luego acabó en el gimnasio, corriendo en la cinta. «Vale —dijo—, ya estoy lista». Pero en lugar de ir a la oficina se fue a la cocina. Media hora después ya estaba preparando una comida de tres platos. Después de varios días así reconoció que estaba evitando el proyecto. Esta postergación le hacía sentir una ligera negatividad hacia sí misma. Sin duda estaba aletargada y atascada. Sandy tenía un patrón de postergación y depresión que venía ya de largo, y en ese momento acababa de reaparecer.

Los libros de autoayuda le fueron de cierta utilidad. Le dieron pautas para ponerse en movimiento, buscar apoyo, tomar decisiones y pensar de manera positiva. Pero estos enfoques olvidan el punto clave del problema. Hay una parte de Sandy que no quiere trabajar en su proyecto de vídeo. Ella la llama la parte Ocupada. La mantiene ocupada con otras actividades para evitar el proyecto de vídeo, aunque ese proyecto sea su prioridad máxima. La parte Ocupada es inconsciente, pero aun así tiene el poder de impedirle lograr lo que se había propuesto.

De hecho, la parte Ocupada tiene semejante poder porque es inconsciente. Como Sandy no lo sabe, desconoce cómo interactuar con ella. Una parte oculta tiene una influencia adicional porque no puede abordarse. Es como alguien que estuviese hablando mal de ti a tus espaldas. Los rumores empiezan a circular pero no tienes ni idea de de dónde vienen, así que no puedes hacer frente al origen.

Si Sandy fuese a terapia convencional, lo más probable es que destapase su parte Ocupada y que intentase convertirla o superarla. Seguro que la vería como su enemigo. No obstante, este enfoque no funcionaría muy bien porque



no presta la debida atención a los auténticos miedos y motivaciones de esta parte. Sandy podría explorar de qué fase de su infancia procede esa parte Ocupada, pero esto suele conllevar una comprensión analítica de su historia, y el verdadero cambio rara vez llega sólo de la mano de la comprensión razonada.

Si preguntamos por qué opera así la parte Ocupada, vemos que hay varias partes de Sandy involucradas en la postergación. Sandy fue ridiculizada por chicos de su edad cuando hizo algo que la hacía visible ante los demás. Ahora, cada vez que intenta hacer algo que pudiera hacerla visible otra vez, se activa inmediatamente la parte de Niña Avergonzada, como si fuese un eco de su pasado. La parte Ocupada no es en absoluto un enemigo de Sandy. Sólo está intentando proteger al Niña Avergonzada. Tiene miedo de que se rían otra vez de ella si Sandy se mete en ese proyecto de vídeo.



En este caso hay también otra fuerza que opera. Una tercera parte de Sandy la empuja a trabajar duro y la critica cuando no lo hace. Está constantemente en su idea fija de «ponerse a trabajar y ser productiva». Toda esta autocrítica

la desgasta y desalienta, haciendo que la parte de niña se sienta odiada y despreciable.

De modo que la parte Ocupada empieza a rebelarse contra esta parte Ambiciosa. No quiere que Sandy se vea dominada por un juicio muy duro, así que la distrae con otras actividades. Sin embargo, no puede disfrutar con ellas porque la parte Ambiciosa le sigue gritando de fondo, castigándola por no trabajar en el proyecto.

LA MENTE DE SANDY

Estas partes son todas extremas y están en serio conflicto entre sí. Sandy se siente como un barco en plena tormenta, sacudida de aquí para allá, sin un centro desde el que entenderse y avanzar. Lo que necesita es una forma de integrar esas partes en un todo comprensivo y cooperativo para poder sentirse bien consigo misma y conseguir las cosas.



Parte Ocupada



Parte Ambiciosa

Niña Avergonzada

Aunque fuesen puestas al descubierto esas tres partes en un tipo de terapia tradicional, el cambio tendría que venir del desarrollo de una relación con su terapeuta, que es algo que puede costar tiempo y dinero para establecerlo. Mucha gente quiere sentirse mejor, pero no quiere pasarse diez años en el diván del terapeuta para ello. En este libro te presentaré la terapia de Sistemas de la Familia Interna (IFS), desarrollada por el psicólogo Richard Schwartz. La IFS es un enfoque que te ayuda a encontrar tu centro, identificar las partes de ti mismo que están causando dificultades, sanarlas y unificarlas. La IFS no es sólo una potente forma de terapia, sino que también se presta especialmente bien a la autoterapia y a aconsejar a nuestros semejantes. Este libro te muestra cómo usar la IFS para la autosanación. Usando la IFS, Sandy aprendería cómo acceder a su verdadero Yo, que es un puerto en medio de la tormenta, un lugar de fuerza y compasión, y la fuente de la curación interna. Su Yo conectaría con cada una de las tres partes de Sandy con delicadeza y cariño, lo cual les permitiría confiar en ella. Siguiendo el procedimiento de la IFS, les podría ayudar a soltar sus miedos y sus creencias negativas, permitiendo así que aflorasen y creciesen sus fortalezas naturales. Aprenderían a cooperar entre sí y a apoyar el desarrollo de la vida de Sandy con plenitud. Ella podría así avanzar con el proyecto de vídeo con pasión y sin reservas.

A diferencia de muchas formas de terapia, la IFS no convierte a las personas en enfermos. Cuando tenemos problemas en nuestra vida, la IFS no los ve como si tuviéramos una enfermedad o una carencia. Reconoce que tenemos los recursos en nosotros mismos para resolver nuestros problemas, aunque estos recursos puedan estar bloqueados por culpa de reacciones inconscientes a episodios del pasado. La IFS está diseñada para ser dirigida por uno mismo. Te da el poder de hacerte cargo de tu propio crecimiento porque es tu verdadero Yo, y no un terapeuta, quien es el agente de la curación y de plenitud. Esto hace de la IFS un vehículo natural para la autoterapia.

La IFS aborda la mente con respeto y aceptación. Aprendes a relacionarte contigo mismo con compasión, comprensión y cariño. La IFS es lo que podrías llamar una perspectiva espiritual, no porque esté adscrita a ninguna religión o práctica espiritual en concreto, sino porque encarna valores espirituales como amor, sabiduría y conexión.

La IFS es también muy fácil de usar. A la mayoría de la gente le es fácil y natural entenderse como formados por varias partes que están vivas, y esto les proporciona una comprensión sorprendente de su dinámica psicológica.

LA VISIÓN DE LA MENTE HUMANA DE LA IFS

La IFS proporciona una visión nueva y sorprendente de la mente humana. Por lo general solemos pensar que somos seres con emociones sensibles y que actuamos de manera práctica y racional. Por supuesto que reconocemos que también surgen de vez en cuando sentimientos irracionales como la ira o el miedo. Nos damos cuenta de que a veces no actuamos en nuestro mayor interés, como por ejemplo cuando no podemos disciplinarnos para tener un estilo de vida sano. Este tipo de comportamiento nos genera malestar porque lo vemos como una desviación de lo que debería ser una personalidad unitaria y apropiada. Cuando estas anomalías se dan con frecuencia, creemos que algo no debe de ir bien en nosotros.

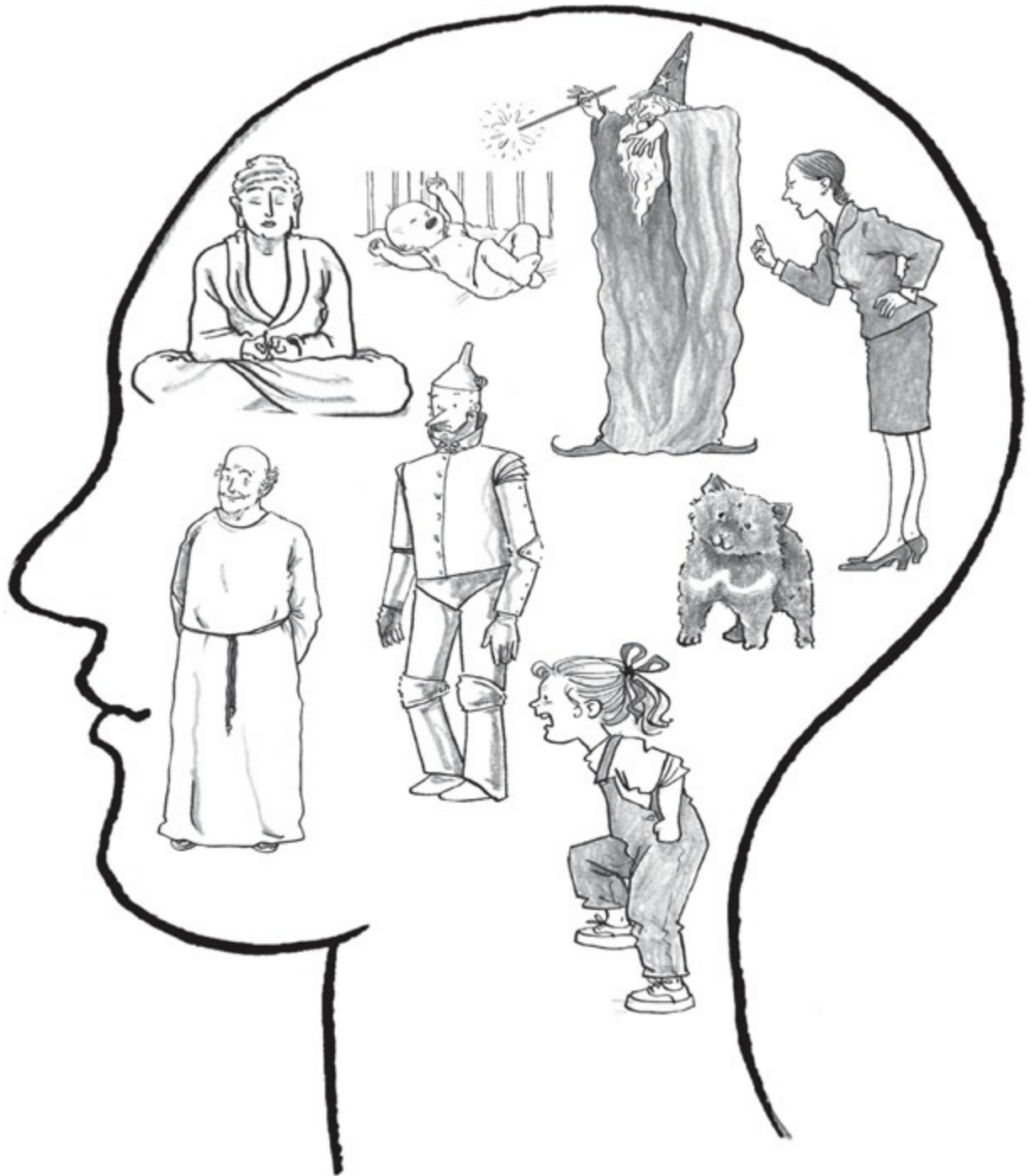
Como he explicado, la IFS ve a los seres humanos como complejos sistemas de «partes» que interactúan, que son divisiones naturales de la personalidad. Imagina que una parte de ti está intentando perder peso, y otra parte quiere atiborrarse de dulces. Cuando te da el antojo de ese trozo de tarta por la noche, no es sólo un deseo que surge de vez en cuando. Hay una entidad en tu interior que necesita repetidamente esa sensación de estar llena de dulce. Tiene sus razones por las que siente que necesita ese postre. Puede que necesite reprimir un enfado o llenar una sensación de vacío insoportable. Esta parte tiene recuerdos que dirigen esas necesidades, por ejemplo, el recuerdo de sentirse con hambre emocional en la infancia.

Podrías oír otra voz interior diciendo «Come este trozo de apio en lugar de eso» o «¡Debería darte vergüenza cómo te has atiborrado de dulces!». Podrías pensar en esto como meros pensamientos que van surgiendo, pero en realidad vienen de otra parte de ti cuyo cometido es controlar cómo, qué y cuánto comes. Podría estar preocupado por tu cintura o por tu salud. Podría creer que no te querrán si no estás delgado. Y puede que tenga recuerdos de que la gente se haya reído de ti por haber tenido sobrepeso cuando estabas en la escuela en primaria.

No obstante, todo esto son ideas muy sencillas que no hacen sino dar una pequeña pincelada de la riqueza y complejidad de nuestra vida interior. Nuestra familia interna puede incluir un bebé que se siente solo, un mentor sabio, una madre severa, un mediador tranquilo, un mago, un animal alegre, un protector cerrado, etc.

Estas partes dentro de nosotros cambian y varían con frecuencia. Una de

ellas domina por un tiempo, y entonces actuamos y nos sentimos de una determinada manera. A continuación pasamos a una nueva situación, y otro personaje pasa al primer plano. Normalmente vemos estos cambios tan sólo como ligeras variaciones de humor o de perspectiva, pero de hecho cada variación marca el afloramiento de toda una nueva subpersonalidad.



Cada parte se activa en determinados momentos. Cuando estoy en un grupo grande de extraños, parte de mí se siente tímida y quiere desaparecer. Cuando te critica un supervisor, una parte de ti puede perder su equilibrio y sentirse completamente incompetente. Cuando el marido de Jill actúa con arrogancia, una parte de ella lo estrangularía. Cuando eres rechazado por tu pareja o tu amante, una parte de ti puede sentirse desolada, como un niño abandonado. Cuando te sientes amenazado por una persona poderosa, puede sobrevenirte un dolor de cabeza porque una parte de ti se aferra a los músculos de tu cabeza para defenderse del pánico. Cualquier reacción sentimental, secuencia de pensamientos, patrón de conducta o sensación corporal puede indicar la presencia de una parte.

Algunas de nuestras partes sufren y otras quieren protegernos de sentir ese sufrimiento, ese dolor. Algunas intentan manejar cómo nos relacionamos con la gente. Algunas están metidas en batallas entre ellas. Y todo esto ocurre en gran medida sin que nos demos cuenta. Lo único que sabemos es que a veces nos sentimos contentos o satisfechos, y que a veces estamos ansiosos, deprimidos, frustrados o confusos, y no sabemos por qué. Tenemos una visión bastante simplista de nosotros mismos que no es capaz de penetrar en toda la riqueza y la agitación internas.

Mucha gente se pasa toda la vida pensando que esta visión superficial es todo lo que hay. No llegan a probar el jugo o a vérselas con sufrimiento, con el dolor, y no se sumergen en las profundidades de sí mismos. Debajo de este elenco de personajes, todo ser humano tiene un verdadero Yo que es sabio, profundo, abierto y amoroso. Éste es quien somos verdaderamente cuando no estamos secuestrados por voces dolorosas o defensivas. El Yo es la clave de la curación y de la integración de nuestras diversas partes, por medio de su compasión, curiosidad y conexión. Es también el líder de nuestra familia interna, la guía a través de las aventuras de la vida.

No obstante, si el Yo está verdaderamente en el centro de cada uno de nosotros, puede que te preguntes: «¿Por qué no lo conocemos mejor?». Porque con los años hemos experimentado heridas, traumas y sufrimiento que nos han cargado de vergüenza, miedo y creencias negativas. Estos episodios han hecho que algunos de nuestros personajes internos pasen a dominarnos en un intento desesperado de protegernos de cualquier daño. Disipan nuestro dolor, y en ese proceso, se atenúa o incluso se llega a perder la luz del Yo. No vemos qué pasa en realidad porque tapan o esconden gran parte de su actividad a medida que construyen para nosotros una vida convencional.

La IFS puede ayudarte a acceder a tu Yo y, desde ese lugar de fuerza y amor, puedes conectar con tus partes problemáticas y sanarlas. Tus partes están dotadas por naturaleza de cualidades como alegría, libertad, capacidad de percepción, y creatividad, pero se han perdido a causa de las heridas de la infancia. El Yo puede ayudar a curar esas heridas y permitir a esas partes recuperar sus fortalezas y bondades naturales. Pueden llegar a confiar en ti para que las dirijas si lo haces desde tu Yo. Pueden aprender a colaborar como una familia interna en armonía que apoya tu florecer en el mundo.

Cuando entiendes de verdad esta visión de la mente, te ves entonces con ojos completamente nuevos, percibes tu profundidad y belleza, recuperas tu verdadera naturaleza como un auténtico jardín de plantas sanas, eficaces y vitales que crece en el profundo y rico suelo del Yo. Esta perspectiva modifica también la forma que tienes de ver a otras personas y al mundo. Te das cuenta de que en el nivel más profundo estamos todos conectados, y que la paz y la armonía son de hecho posibles en el mundo.

LA INTENCIÓN POSITIVA

La experiencia acumulada con la IFS muestra que todas las partes tienen una intención positiva con respecto a ti. Pueden querer protegerte de un daño o ayudarte a sentirte mejor contigo mismo. Pueden querer evitar que sufras o que hagas sufrir a otros como tú. Cada parte de ti intenta ayudarte a sentirte bien y a evitar el sufrimiento. Así es como estamos contruidos biológicamente, y nuestra mente funciona de manera similar. Como algunas partes nos mantienen atascados en patrones negativos y tienen un impacto destructivo en nuestra vida, puede que nos sea difícil imaginar cómo pueden intentar ayudarnos. La respuesta es que estas partes, a pesar de su mejor intención, no siempre actúan inteligentemente; toman posturas extremas o se comportan de formas torpes o primitivas. Aun así, si miras un poco bajo esa superficie, descubres que siempre hacen lo que creen que es mejor para ti. Pueden tener una percepción distorsionada de las situaciones y un sentido exagerado del peligro, pero su intención siempre es positiva.

Por ejemplo, Joe tiene una parte que le hace cerrar el corazón y perder el interés por las mujeres cada vez que una relación empieza a volverse más íntima y entra en fase de compromiso. Al principio no aceptaba esta Parte-de-corazón-cerrado de sí mismo y quería deshacerse de ella porque le estaba impidiendo encontrar el amor. No obstante, cuando investigó con un poco más de profundidad gracias a la terapia IFS, Joe vio que esta parte estaba intentando cuidar de él. Estaba aterrada de que le pudiese absorber completamente una mujer y perderse, que es exactamente lo que había pasado con su madre. Cuando era niño, estar junto a una mujer significaba estar controlado por ella, así que esta parte le protegía de la única forma que sabía: retirarse. Decía: «Sólo quiero mantenerte a salvo. No quiero que te vuelva a pasar otra vez». La Parte-de-corazón-cerrado le cerraba completamente porque veía un peligro que no existía. Distorsionaba el presente basándose en el pasado.

Aunque una parte sea capaz incluso de ver el presente con precisión, puede desarrollar una estrategia incorrecta para ayudarte. Muchas partes sólo saben actuar de una manera, lo cual puede ser algo que podía funcionar en tu familia cuarenta años antes, cuando eras niño. Sin embargo, en el mundo adulto de hoy, esta estrategia es ineficaz, miope o inmadura. A una parte protectora con frecuencia le falta finura o flexibilidad. Sólo sabe hacer una

cosa, independientemente de la situación. Como el hombre del martillo aquel del proverbio, que veía todo como un clavo, una parte sólo sabe golpear con dureza las cosas, una y otra vez, incidir repetidamente en lo mismo.

Bill tiene una parte crítica y competitiva con respecto a otras personas de una forma que no es coherente con sus verdaderos valores. Sentía siempre que esta parte era reprobable y que había que recluirla. Sin embargo, al llegar a conocer mejor a esa parte descubrió que lo que estaba intentando hacer en realidad era lo que creía mejor para él. Quería protegerle de sentirse inútil y hacerle sentir valioso e importante. Esa parte intentaba hacerlo de la única forma que sabía: sintiéndose superior a los demás. No se daba cuenta de que podía haber otras formas de que Bill se sintiese valioso conectando con los demás, valorándose, haciendo cosas significativas en el mundo. Sólo conocía una estrategia: juzgar a los demás como inferiores.

Muchas veces tenemos miedo de llegar a conocer nuestras partes o de aceptarlas porque tenemos miedo de que esto les dé poder para sabotear nuestra vida. ¿Qué pasa si toman el mando y causan más problemas todavía? Joe tenía miedo de que si llegaba a conocer de verdad a su Parte-de-corazón-cerrado, acabaría dominando y no tendría ya posibilidad alguna de amar a una mujer. Sin embargo, gracias a la IFS fue capaz de conocer su parte y reconocer su intención positiva sin dejarle que llegase a dominarle. De hecho, aceptar una parte es un paso hacia su sanación.

Este enfoque es básicamente diferente de la manera que tenemos generalmente de relacionarnos con nuestras partes. Normalmente, cuando nos damos cuenta de que existe una parte (o un sentimiento o un patrón de conducta), lo primero que hacemos es evaluarla. ¿Es buena o mala para nosotros? Si decidimos que es buena, la aceptamos y actuamos en consecuencia. Si decidimos que es mala, intentamos deshacernos de ella. Le decimos que se vaya o intentamos enterrarla. No obstante, esta estrategia no funciona. No puedes deshacerte de una parte de tu mente. Sólo puedes empujarla hacia el inconsciente, desde donde va a seguir afectándote sin que te des cuenta.

En la IFS hacemos algo completamente distinto y radical. *Aceptamos y acogemos a todas nuestras partes con curiosidad y compasión.* Intentamos comprender a cada una de ellas y valorar sus esfuerzos por ayudarnos, sin perder de vista las formas que tiene de provocar problemas. Desarrollamos una relación de comprensión, cariño y confianza con cada parte, y luego

damos varios pasos para curarla, de forma que pueda funcionar de manera sana.

Podemos relacionarnos de esta manera con nuestras partes porque tenemos un verdadero Yo que es abierto, curioso y compasivo. Todo el enfoque de la IFS está basado en trabajar con tus partes desde esta posición. Cuando nos acercamos a nuestras partes con curiosidad y el deseo de saber quiénes son de verdad, confían en que nos preocupamos por ellas y se abren a nosotros hasta en los lugares más profundos de dolor y vergüenza para ser curadas. Ahora bien, puede que no creas que seas capaz de hacerlo. Quizá te preguntes: «¿Y si no siento curiosidad y compasión por mis partes?». Es verdad que muchas veces al principio no las sentimos, pero la IFS tiene métodos innovadores de acceder al Yo y a sus cualidades de curiosidad y compasión, y de volver a él cuando nos desviamos.

RESULTADOS DE LA IFS

Por mi experiencia, la IFS no es sólo increíblemente eficaz, sino también muy eficiente a la hora de ayudar a la gente a cambiar. Cuando me vienen clientes en busca de alivio para problemas psicológicos concretos, a menudo podemos conseguirlo en un mes o dos, a veces incluso en un par de sesiones. Éstos son algunos de los problemas que se resolvieron en poco tiempo usando la IFS: depresión por verse envejecer o por estar solo, dificultad de mostrarse asertivo en el trabajo, tendencia a perder los estribos en las peleas con la pareja, ansiedad a la hora de conocer a gente.

Si tienes problemas psicológicos profundamente arraigados o si quieres llegar a una transformación a fondo de la personalidad, el trabajo lleva más tiempo, quizá un año o dos. No obstante, en ese tiempo puedes hacer cambios profundos que pueden influir transcendentalmente en tu vida: cómo te sientes contigo mismo, cómo te relacionas con la gente y cómo funcionas en este mundo. He aquí la historia de un cliente:

Cuando Robert vino a mí por primera vez para empezar una terapia de IFS, se sentía muy solo en este mundo. Sólo había tenido una experiencia amorosa en la vida, pero aquella novia le había rechazado hacía dos años y seguía anhelándola. Deseaba intimidad y una profunda conexión sensual con una mujer, pero creía que no podría volver a tenerla. Se sentía desesperadamente solo y desagradable para los demás. Quería tener amigos y estar integrado en su comunidad, pero se sentía como un extranjero en cualquier grupo u organización. Parecía que se incluía a todo el mundo, y a él se le excluía. Creía que era incapaz de relacionarse con los demás de una forma que pudiese generar una conexión genuina. En el fondo de sí mismo creía que había algo tan equivocado en él que la gente no iba a interesarse en acercarse a él. Por consiguiente, evitaba el contacto con la gente y se quedaba amurallado en su habitación la mayor parte del tiempo.

Sin darse cuenta, Robert contribuía a su propio aislamiento con la forma que tenía de relacionarse con la gente. Cuando se relacionaba con alguien, lo hacía de una manera arisca, rígida y racional que provenía de la parte de él que esperaba ser rechazada. Esta parte le mantenía en la mente y lejos de sus emociones, en un intento inconsciente de protegerle

de ser herido cuando se le desdeñaba. Pensaba también que lo único que podía ofrecer a los demás era su raciocinio. Por supuesto que este enfoque tan cerrado lo único que hacía era contribuir a que la gente tuviera menos interés en él, confirmando con ello sus miedos.

Después de año y medio de trabajo con la IFS, todo eso ha cambiado. Se dio cuenta de que estaba manteniendo alejada a la gente al distanciarse y racionalizarlo todo, y ahora ha cambiado la forma de relacionarse con los demás. Su sentido del humor aflora con frecuencia y es capaz de sonreír y conectar con la gente de manera amigable. Ha empezado a sentirse parte integrante de los grupos en los que se ha metido. Mediante nuestro trabajo, sanó la parte que creía que era despreciable. Ahora se siente bien consigo mismo y espera que la mayor parte de la gente le responda positivamente. Empezó a salir con su antigua novia otra vez y ella estaba tan encantada de ver cómo había cambiado que tenía muchas ganas de reavivar la relación. Ahora están felizmente conectados y están planeando casarse.

QUÉ PUEDES SACAR DE ESTE LIBRO

Este libro está diseñado para ayudarte a aprender lo siguiente:

1. Cómo entender tu mente desde el punto de vista de la IFS. ¿Qué dirige tu conducta? ¿Qué te hace rehuir a la gente o ciertas situaciones? ¿De dónde vienen tus reacciones emocionales? ¿Cuál es la naturaleza de tus conflictos interiores? ¿Cuáles son tus partes? ¿Qué impacto tienen en tu vida? ¿Cómo se relacionan contigo y entre sí? Al final tendrás un mapa detallado de tu mente.
2. Cómo trabajar con tus partes y relacionarte con ellas a diario a medida que se van activando en tu vida. Cómo reconocer cuándo se ha activado una parte. Cómo conectar con ella y ayudarla a relajarse. Esto te ayudará a enfrentarte a las situaciones con tranquilidad, eficacia y apertura. También promoverá una cooperación y una integración internas mayores.
3. Cómo hacer una sesión de IFS por tu cuenta para explorarte, entender y conectar con tus partes, descubrir su historia y curarlas.
4. Cómo ser un cliente más eficaz cuando se trabaja con un terapeuta de IFS o cuando se hacen sesiones de IFS con un amigo que está leyendo también este libro.
5. Si eres terapeuta, cómo usar IFS en tu trabajo con personas.

Como la IFS emplea un método de terapia estructurado, es fácil de enseñar como procedimiento paso a paso en este libro. Ilustramos cada paso con una transcripción de una sesión de IFS para que puedas ver cómo funciona en la realidad.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Puedes aprender mucho sobre ti mismo con sólo leer el libro, aunque elijas no hacer los ejercicios. El entender de verdad qué significa un Yo amoroso rodeado de un sistema de partes transforma la manera en que te entiendes a ti mismo y a los demás. Cuando des con un término o tecnicismo que no entiendas, consulta su definición en el apéndice C.

No obstante, si decides hacer los ejercicios a medida que lees el libro, esto anclará los conceptos en la experiencia directa de tu familia interna. Esto lo hará salir del plano meramente racional y conectarlo con tus sentimientos, tu cuerpo y tu imaginación.

Para sacar el máximo beneficio de este libro, te recomiendo que practiques y que hagas sesiones de IFS con regularidad. Esto te enseñará a hacer autoterapia de una forma profunda y transformadora. Lo puedes hacer por tu cuenta, pero la mayoría encuentra más fácil hacer estas sesiones con un compañero, especialmente al principio. De este modo, cuando hayas leído el libro estarás preparado para ponerte a trabajar en ello, busca un amigo que haya leído también el libro y que se haya tomado en serio el aprender el método. Podéis fijar cuándo hacer vuestras prácticas de IFS según vayáis leyendo. Os turnáis, de manera que uno haga de oyente/agente mientras el otro se trabaja con la IFS. Tu capacidad de hacer autoterapia saldrá reforzada por todo lo que aprendas al trabajar en pareja.

Estar en un proceso terapéutico de IFS es una experiencia que cambia profundamente la vida de la mayoría de la gente. Este libro no puede ser un completo sustituto de esa experiencia porque no hay nada que pueda reemplazar la conexión con un profesional competente y comprensivo experto en IFS ni su guía. No obstante, este libro enseña el modelo de IFS con suficiente detalle como para que puedas hacer sesiones enteras de IFS por tu cuenta, especialmente con el apoyo de un amigo sensible. De esta manera puedes obtener muchos de los beneficios de este potente modelo. Hasta dónde puedas llegar en esta dirección depende de muchos factores: tu experiencia previa trabajándote a ti mismo, tu grado de apertura y creatividad y tu dedicación a la terapia.

A pesar de todo, aunque no hagas sesiones completas de La terapia del Self de IFS, todavía puedes ganar mucho comprendiendo tu mente desde la perspectiva de la IFS, aprendiendo a conectar con tus partes y entendiendo

cómo tiene lugar la sanación psicológica.

A QUIÉN PUEDE BENEFICIAR ESTE LIBRO

Si encajas en alguno de los siguientes grupos, *La terapia del Self* puede serte útil:

1. Personas que quieren trabajar una amplia variedad de problemas personales: baja autoestima, postergación, ansiedad, timidez, depresión, aislamiento, etc. Se puede transformar cualquier problema de origen psicológico utilizando este enfoque.
2. Personas que buscan crecimiento personal de diversa índole. Puede ayudarte a aumentar la confianza en ti mismo, a acelerar el éxito en tu carrera profesional, a hacer que tu capacidad de relacionarte con los demás sea más profunda, a fortalecer tu vida en la intimidad y a desarrollar tu conciencia espiritual.
3. Personas que están pensando en ir a terapia. Este libro te familiarizará con el enfoque IFS para que puedas decidir si eliges o no un terapeuta IFS para trabajar con él.
4. Personas que han tenido malas experiencias de psicoterapia y que son reacias a intentarlo otra vez. Hay muchos tipos de terapia distintos. Aunque tu última terapia no haya sido eficaz, sí que puede salir bien con el enfoque y el terapeuta apropiados. Este libro te da una idea de lo potente que puede ser la terapia con IFS. Si crees que te puede ir bien, puedes empezar la autoterapia o buscar un terapeuta de IFS con el que poder trabajar.
5. Personas que no pueden ir a terapia. ¿Es difícil encontrar un buen terapeuta cerca? ¿No puedes permitirte ir a terapia? ¿Hay otras razones por las que la terapia no te funciona? Este libro te permitirá obtener algunos de los beneficios de la terapia trabajando por tu cuenta y con un compañero.
6. Personas que están yendo a terapia con un terapeuta de IFS. Este libro te dará una idea muy detallada del modelo IFS que fortalecerá tu capacidad para trabajar en las sesiones y te dará la capacidad de hacer sesiones de IFS por tu cuenta en casa. Esto te hará más eficaz como cliente, acelerará la terapia y te ayudará a que sea tu propia iniciativa la que dirija tu vida. Esto es lo que he visto en los clientes míos que han asistido a mis cursos de IFS, así que recomiendo estas clases a todos

mis clientes. Como este libro está basado en mis clases, debería cumplir la misma función.

7. Psicoterapeutas. Aunque este libro está escrito para el público en general, contiene mucha información que puede ser útil para los terapeutas profesionales. Una explicación detallada del método IFS te permitirá experimentar usándolo en tu trabajo, por sí mismo o como complemento a los métodos que empleas en la actualidad. El libro es tan minucioso que constituye un verdadero manual del método IFS. Si te enamoras de él, como fue mi caso, puede que quieras hacer la formación como profesional de este modelo. Además puedes animar a tus clientes a leer el libro para mejorar su capacidad de hacer trabajo de IFS.
8. Terapeutas de IFS. Este libro contiene un resumen de todo lo que has aprendido en la formación de IFS, pero organizado de una forma algo distinta. Los detalles de la técnica esbozados en el libro pueden ayudarte a profundizar en la comprensión del modelo. Las numerosas transcripciones pueden mejorar tu idea de cómo funciona la IFS.

SEGURIDAD

El modelo IFS es muy respetuoso con el dolor o el trauma que todos llevamos dentro. A pesar de que la IFS profundiza en la mente de forma muy potente, nunca pretende irrumpir más allá de las defensas o sumergirse con urgencia en temas profundos. Es respetuosa con esas partes nuestras que nos protegen del dolor y sólo aborda el trabajo con los problemas más profundos después de obtener el permiso de todas las partes protectoras implicadas. Así pues, es bastante segura como para que la puedas utilizar por tu cuenta. La mayoría de la gente puede hacer los ejercicios del libro y las sesiones prácticas sin problema alguno.

En todo caso, este libro no sustituye ninguna terapia. Algunas personas han experimentado tanto dolor y trauma en su vida que los sistemas internos están sensibles, reactivos, caóticos, inestables o en fuerte conflicto. Si tienes este tipo de familia interna, el trabajo de IFS podría desencadenar reacciones emocionales o físicas intensas. Podrías sufrir ataques de pánico o deprimerte al intentar trabajar con tus partes. El trabajo podría activar dolores de cabeza, alergias u otras reacciones psicósomáticas. Podría hacerte caer en conductas adictivas o peligrosas. Podrías sentirte también desconectado o confuso durante la sesión o después de ella.

Si sientes que podrías tener reacciones como éstas, probablemente no sea seguro para ti utilizar la IFS sin la orientación de un psicoterapeuta. Si no estás seguro, puedes intentar el trabajo con este libro con mucho cuidado para ver qué pasa, pero si ves que tienes cualquier reacción distinta o intensa, es señal de que deberías trabajar con un terapeuta. No te lo tomes a la ligera y sigas sin más. Cuídate y espera hasta que puedas hacer este trabajo con orientación de un especialista. Un psicoterapeuta puede ayudarte a enfocar el trabajo de manera segura y puede darte el apoyo que necesitas para conseguir hacerlo. Si surge cualquier reacción difícil, el terapeuta sabrá cómo abordarla.

Si dependes de un padre o una madre, de un tutor o de un cónyuge que pueden no reaccionar bien a que cambies la forma de relacionarte con él o ella, puede que no sea aconsejable que hagas trabajo de IFS por tu cuenta. Sería mejor que lo hicieras con ayuda de un terapeuta, que podría trabajar también con personas importantes en tu vida.

El Center for Self-Leadership tiene una lista de terapeutas con formación

en IFS ordenados por región geográfica, en www.selfleadership.org.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido el poder del enfoque IFS de la mente humana y cómo nuestra mente está formada por partes, cada una de las cuales lo hace lo mejor que está en su mano por nuestro bienestar. Conoces el verdadero Yo, el lugar de la compasión bien enraizada que constituye el agente de curación interna en la IFS. Has visto cómo usar el libro y a quién puede beneficiar. En el capítulo 2 exploramos todas estas ideas con mayor detalle.

CAPÍTULO 2

TU SISTEMA INTERNO

RESUMEN DEL MODELO IFS

Este capítulo te presenta el modelo IFS, desarrollado por el psicólogo Richard Schwartz y te proporciona una visión general rápida de cómo funciona. Como se dijo en el capítulo 1, la IFS ve la mente humana como dividida en subpersonalidades, o partes.

EL PODER DE LAS SUBPERSONALIDADES

El concepto de partes en la IFS se corresponde con ideas de otras formas de psicoterapia, por ejemplo, defensas, fuerzas psíquicas, imágenes de uno mismo, introyecciones y esquemas. No obstante, la forma de ver estos conceptos es a menudo como meras descripciones mecánicas o biológicas de cómo funciona la mente. Las partes, o subpersonalidades, pueden funcionar de forma similar, pero están vivas y son personales. Hacen lo que hacen por sus propios motivos, y se relacionan contigo y entre sí. Por ejemplo, supón que usas la defensa de la represión, que hace que un recuerdo pase al inconsciente. La IFS reconoce que una parte protectora está excluyendo, en ese momento y a propósito, ese recuerdo de tu consciencia por una razón determinada. Quizá tenga miedo de que ese recuerdo haga que te veas invadido por el dolor.

Las partes son entidades en sí mismas, con sus propios sentimientos, creencias, motivaciones y recuerdos. Es especialmente importante entender que las partes tienen motivaciones para todo lo que hacen. No se hace nada por pura costumbre. No hay nada que sea solamente un patrón de pensamiento o de conducta que hayas aprendido. Una parte lo hace todo (excepto las reacciones puramente fisiológicas) por una razón, aunque esa razón pueda ser inconsciente. Por poner un ejemplo, si en determinado momento te distraes mientras te estás explorando en terapia, es probable que no sea por casualidad. Una parte quiere distraerte porque intenta evitar algo.

Entender la mente de esta manera te da mucho poder para cambiar tu mundo interno a mejor. Como las partes son como personitas que viven dentro de ti, puedes ponerte en contacto con ellas, llegar a conocerlas, negociar con ellas, animarlas a confiar en ti, ayudarles a comunicarse entre sí, y darles lo que necesiten para curarse. Cuando consigas hacerlo habrás aumentado enormemente tu capacidad de entender y transformar tu mente para alcanzar la plenitud.

Puedes tratar la idea de subpersonalidades simplemente como una metáfora útil de ver la mente, que lo es, pero es mucho más que eso. Si tratas los componentes de tu mente como entidades reales con las que puedes interactuar, te responderán de esa forma, lo cual te da un tremendo poder de transformación. ¿Son verdaderamente reales? Yo creo que sí, pero te invito a leer este libro, hacer los ejercicios y sacar tus propias conclusiones.

La IFS es la más reciente de una larga línea de métodos terapéuticos que trabajan con subpersonalidades. Los primeros métodos fueron el análisis junguiano, la psicosisíntesis, el análisis transaccional y la terapia Gestalt. Técnicas más recientes son la hipnoterapia, el trabajo con el niño interior, el diálogo de voces, la terapia de estados del ego/yo, el trabajo de John Rowan, etc. La IFS es el más reciente y el más sofisticado de estos métodos. Aparte de esto, muchas formas de terapia que no trabajan explícitamente con subpersonalidades utilizan en todo caso conceptos que son bastante similares, como los «esquemas» de la terapia cognitivo-conductual.

La IFS constituye un avance con respecto a estos otros métodos de varias formas. Reconoce el poder y la importancia del Yo y basa la terapia en establecer una relación con tus partes desde el Yo. El método IFS te lleva muy dentro de ti mientras te mantienes alerta y controlas durante la sesión. No trabaja solamente con las partes de manera aislada. Tiene una forma sofisticada y compleja de entender las relaciones entre las partes que guía el método terapéutico. Como verás, la relación más importante es la que se da entre aquellas partes que nos *protegen* del dolor y aquellas partes de nuestro niño que *están* precisamente *doliendo*. Los problemas que se dan en la mente humana están estructurados en gran medida partiendo de la necesidad de protegernos del dolor. Como el método IFS está organizado de esta manera, podemos tener una sensibilidad respetuosa para con nuestro dolor y nuestras defensas mientras seleccionamos con qué trabajar con precisión y con una eficacia parecida a la de un láser.

LOS PAPELES

Cada parte tiene un papel en nuestra vida. Añade una cualidad a tu mente y a tus actos en el mundo. Cada una intenta promover tus intereses de alguna forma (aunque a veces consiga el efecto contrario). Algunas partes gobiernan la manera que tienes de encargarte de las cosas prácticas en tu vida. Otras te protegen contra amenazas externas o contra el dolor interno. Algunas son abiertas y amables con la gente. Otras arrastran miedos o vergüenza sin resolver de tu infancia. Algunas son intérpretes, y otras, pensadoras solitarias. Algunas se preocupan por la gente, mientras que otras afectan a cómo te sientes contigo mismo. Y así un largo etcétera.

Muchas partes interpretan papeles sanos y funcionales. Se encargan de asegurarse de que tu vida marche bien. Pueden ayudarte a conectar con la gente o hacer tu trabajo. Pueden ayudarte a afirmarte o a aprehender el mundo. Muchas partes tienen cualidades positivas que fortalecen tu experiencia interior y tu vida exterior, y te permiten lidiar con las dificultades que van surgiendo. Pueden también manifestar carisma o humor. Pueden traerte creatividad, vitalidad, alegría o paz.

Otras partes, por el contrario, han asumido papeles más extremos en un intento desesperado de protegerte del dolor, la vulnerabilidad o el daño. En la IFS, un *papel extremo* equivale a cualquier acción, sentimiento o pensamiento que sea ya disfuncional. Sencillamente, una parte que tiene un papel extremo causa problemas en tu vida; en el mejor de los casos enlentece u obstaculiza las cosas, y en el peor de los casos las paraliza. Puede actuar de formas que pueden ser contraproducentes para ti o crear conflictos con la gente. Puede provocar que tengas percepciones distorsionadas, creencias equivocadas o patrones de pensamiento obsesivos. Puede inundarte de dolor o de tensión corporal; cualquier cosa que te separe completamente de la riqueza de la vida.

Muchas partes extremas te protegen hasta cuando no es necesario, haciendo con ello que actúes de maneras desagradables que ofenden a la gente o que te distancian de ella. Algunas se exceden empujándote a ser perfecto en todo, como un padre exigente. Otras distorsionan tu percepción de las personas o las situaciones haciéndote creer que te amenazan, provocando así que actúes de manera defensiva, controladora o autoritaria. Algunas partes tienen reacciones emocionales intensas, mientras que otras te cierran a cualquier sentimiento.

Muchas partes tienen papeles que son mezcla de sanos y extremos. Su punto de vista sano se vuelve extremo a veces. Por ejemplo, tengo una parte que maneja los detalles de mi vida con una organización clara y eficaz. Eso está bien. Lo que no está bien es cuando lo hace de una manera mecánica y determinada que acaba por eliminar la alegría y la presencia de mi vida. No quiero sacrificar la vitalidad sólo por el hecho de hacer cosas.

La IFS se centra en las partes que tienen papeles extremos para sanarlas y transformarlas, que es lo que vas a aprender en este libro. Hay dos tipos de partes extremas: protectoras y exiliadas.

LOS PROTECTORES

La función de los *protectores*⁴ es protegerte de sentir dolor o sufrimiento. Intentan organizar tu vida y tu mente para que estés siempre en una especie de zona de confort y no te sientas nunca herido o sientas vergüenza o miedo. Intentan protegerte de incidentes dañinos o relaciones angustiantes en tu vida que pudiesen despertar dolor oculto procedente de la infancia. Como este dolor puede ser intenso, los protectores hacen lo posible por evitar que se active. Algunos protectores bloquean el dolor que pueda surgir dentro de ti para que no lo sientas en absoluto. Otros intentan organizar tu mundo exterior para que no suceda nada que pueda siquiera activar ningún dolor. Y algunos hacen ambas cosas. Los protectores son las partes que primero encuentras cuando te exploras porque son las más accesibles a la conciencia cotidiana.

Aunque los protectores están centrados fundamentalmente en tu vida actual, la mayoría de ellos está fuertemente influida por episodios y relaciones de la infancia. Hay un miedo residual de episodios de hace mucho tiempo que tienen que ver con abandono, traición, crítica o abuso. Los protectores no se dan cuenta de que ya no eres ningún niño. No se dan cuenta de que ahora tienes muchas más fortalezas y recursos, y de que por lo general ya no estás en peligro como antes. Intentan evitar cualquier situación que se parezca a lo que experimentaste de niño. Es un poco como el lema de los judíos con respecto al Holocausto: «¡Nunca más!».

Los protectores emplean una amplia gama de estrategias. Tengo una parte que corta todas mis emociones volviéndose extremadamente racional. Otra parte de mí endurece mi corazón para impedir cualquier vulnerabilidad o cualquier aflicción. Algunas partes de la gente entran en fase de negación y hacen como si todo fuese bien en la vida cuando en realidad no es así. Puede ocurrir que tengas una parte que proyecte tus sentimientos en otras personas para que no tengas que hacerles frente en ti mismo. En el lenguaje psicológico estándar estos protectores reciben el nombre de «defensas».

Algunos protectores te distraen del dolor. Hay gente que bebe para ahogar el dolor; otros se van de compras o trabajan en exceso. Cualquier forma de adicción sirve para ello, mientras tenga el poder de anestesiarte. Por ejemplo, muchos de nosotros tenemos protectores que comen para repeler el dolor. Cuando nos rechazan, critican o ignoran, salta un protector y va directo al frigorífico. Quiere distraer nuestra atención del dolor mediante el placer de la



comida. Quiere calmarnos y llenarnos para que nos sintamos mejor con nosotros mismos.

Algunos protectores te critican y controlan para hacer de ti un «buen niño» o una «buena niña», o pueden empujarte a ser productivo y a tener éxito para que no haya nadie que pueda tener ninguna razón para criticarte. El infame «crítico interior» es el que lo hace. En el capítulo 1 vimos que Sandy tiene una parte Ambiciosa que la critica para hacer que trabaje duro y evite la postergación. Intenta evitar que se rían de ella como cuando era niña.

Algunos protectores te ayudan a tener éxito o a ser popular para desarrollar tu confianza y autoestima. Ven un agujero dentro de ti en el que sientes una deficiencia y quieren compensarlo con premios de otros. Algunos intentan convertirte en una persona encantadora para que gustes a la gente y de esa manera no te hieran o te abandonen. Otros tratan de organizar tu vida para que todas tus necesidades se vean satisfechas, lo cual mantiene a raya el vacío interior.

Darlene tiene un protector que cuida religiosamente de las necesidades de los demás a expensas de las suyas. Cree que lo más importante en la vida es asegurarte de que los demás estén bien y a gusto consigo mismos. El problema es que se descuida a sí misma. De niña, Darlene no recibió el amor y el cuidado que necesitaba de su madre porque su madre estaba casi siempre amargada y deprimida. A consecuencia de esto, Darlene se sentía vacía y necesitada. No obstante, dejó a un lado sus



sentimientos e hizo lo que pudo para que su madre se sintiese mejor. Darlene tenía buen corazón y no podía resistir ver sufrir a su madre, así que trabajó incansablemente para cuidar de ella. Invirtió los papeles con ella: se convirtió en cuidadora y su madre en la hija. Pero las niñas pequeñas necesitan una madre. ¿Quién había entonces que cuidase de Darlene? La única vez que recibió amor de su madre fue cuando se puso a cuidarla, así que el protector de Darlene aprendió que la forma de recibir amor era dar más y más. Ahora, en la vida adulta de Darlene, esta parte la empuja a cuidar de otros incansablemente en un intento de recibir algo de amor para llenar su vacío interior.

Como hemos visto, las partes tienen una amplia gama de papeles protectores. Algunas tratan de controlar cada situación para mantener a raya cualquier amenaza imprevisible. Algunas se rebelan contra la autoridad para preservar nuestra autonomía y evitar que seamos dominados por otros. Algunas intentan agradar a otras personas para poder ganar su aprobación. Otras son intérpretes carismáticos cuyo trabajo es obtener la admiración de la gente. Otras son humildes y calladas para evitar ser juzgadas. Puede que tengas un protector que evite la intimidad por miedo a que alguien cercano a ti te engulla o abuse de ti. Puede que tengas un protector enojado que se encargue de que no aceptes que te culpen por problemas, o uno que amortigüe tus sentimientos para que no seas vulnerable a las lanzas y las flechas que te arroja el mundo. La lista sigue y sigue.

EJERCICIO: APRENDER ACERCA DE LOS PROTECTORES

Piensa en dos de tus protectores. Escribe, para cada uno de ellos, las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es su papel a la hora de ayudarte a gestionar tu vida e interactuar con el mundo?
- ¿Cuál es su relación con otras personas?
- ¿Cómo te protege del dolor y el sufrimiento?
- ¿Qué intención positiva tiene para ti?
- ¿De qué te está intentado proteger?

Puede que no tengas respuesta a todas estas preguntas. Cuando sigas leyendo aprenderás mucho más sobre cómo entender a tus protectores. Esto es sólo un primer paso

Guarda estas anotaciones y ve completándolas luego.

LOS EXILIADOS

Los *exiliados* son partes del niño pequeño que sufren desde el pasado. Mientras los protectores intentan evitar que sintamos el dolor, los exiliados son partes que están sufriendo. Son las partes de las que nos quieren proteger los protectores.

Los exiliados están atascados con frecuencia en determinado punto de la infancia, en una edad determinada. Tienen en concreto dos años, o cinco o siete, y existen en una situación determinada desde ese momento de tu vida. Están congelados en ese tiempo porque pasó algo difícil o traumático en aquel momento y no tuviste los recursos internos o el apoyo externo para poder hacerle frente. Por ello te sobrepasó y no pudiste procesar ni asimilar los efectos colaterales. Habrá entonces un exiliado (quizá más de uno) que experimentó este episodio doloroso y se quedó atascado ahí.

Veamos un ejemplo traumático. Lisa tiene un exiliado que se quedó anclado en la edad de tres años. Un día, su padre perdió el control y le pegó repetidamente, lo cual fue algo aterrador y abrumador para una niña de tres años. Además no tenía un vínculo suficientemente fuerte con su madre como para pedirle ayuda. De hecho, no había nadie a quien acudir en busca de apoyo y comprensión. De este modo no fue posible procesar el incidente, y la parte de Lisa que experimentó ese abuso quedó congelada en ese punto en que se sintió asustada e impotente. Cuando Lisa se pone en contacto con ese exiliado, parece una niña de tres años y se siente igual de aterrada que ella. Se acurruca hecha un nudo y gime buscando ayuda.

Los exiliados no se quedan siempre atascados en un único momento. Puede haber una serie de incidentes de la infancia, o incluso una determinada situación, que se hayan prolongado durante varios años o durante toda tu infancia. Por ejemplo, Sam tiene un exiliado que se quedó atascado en la relación con su madre. En sus primeros años ella se mantuvo indiferente a sus necesidades, y este exiliado se sentía constantemente necesitado y no querido. No hubo un incidente concreto. Este exiliado cogió el dolor de la relación de Sam con su madre en general.

A menudo los exiliados asumen las creencias o el tono sentimental de tu familia. Si la vida de tu familia era caótica, lo más probable es que tengas un exiliado que se sienta revuelto por dentro. Si en tu familia os tratabais unos a otros con un frío silencio la mayor parte del tiempo, puede que tengas un

exiliado que se sienta como si viviese en el Ártico. Los exiliados pueden estar también fuertemente afectados por incidentes que estaban fuera del control de tu familia. Quizá estuvieseis en zona de guerra y vivieseis episodios traumáticos y violentos, o tuvieses una enfermedad que te tuviese postrado en cama y con mucho dolor durante meses. Tal vez tu madre hubiese tenido una operación quirúrgica que la mantuvo apartada de ti en un periodo crucial. Quizá tu familia no lograba salir de la pobreza, o estuvieses profundamente afectado por una fuerte discriminación.

Fuera cual fuera la causa, los exiliados pueden exhibir una gran variedad de emociones dolorosas. Algunos se sienten solos y abandonados, otros víctimas de abuso o traicionados. Otros sienten vergüenza de sí mismos por algo que hicieron o por lo que creen es una tara que acarrean. Algunos tienen miedo de que otros se entrometan en su vida o que alguien les pueda. Muchos sienten una necesidad desesperada del cuidado y amor que no recibieron cuando eran niños. Algunos sienten que su supervivencia misma está en peligro y tienen pánico de morir. Algunos se sienten impotentes y bajo el control de otras personas.

Además de las emociones dolorosas, los exiliados tienen creencias negativas sobre ti y sobre el mundo. Podrías tener uno que creyese que eres despreciable de nacimiento y que nadie quiere estar cerca de ti. Podrías tener un exiliado que creyese que es responsable del dolor de tu madre, como le ocurre a Darlene. Algunos exiliados creen que son unos ineptos y por ello no pueden conseguir nada de lo que se propongan intentar. Hay exiliados que creen que el mundo es peligroso. Se trata de puntos de vista globales en los que la lógica no puede penetrar.

Como los exiliados acarrean el dolor del pasado, son desplazados por los protectores. Son exiliados de tu vida interior y mantenidos en oscuros calabozos, lejos de la luz de la conciencia. El exiliado está generalmente absorto en su pequeño mundo y no es consciente de que has crecido y has desarrollado la capacidad de cuidar de ti mismo, hacer amigos, ser independiente y quizá crear tu propia familia. Lo único de lo que es consciente es de una determinada situación dolorosa de los primeros momentos de tu vida. Cada vez que ocurre algo similar en el presente, reactiva ese dolor, que sale haciendo burbujas a la superficie. En ese momento se lanzan a todo gas los protectores para impedir que tengas que sentirlo.

Por ejemplo, digamos que has trabajado duro en la clase de Matemáticas



de quinto. Has ido a casa con un notable alto, que es la mejor nota que has sacado hasta entonces. Estabas seguro de que tu padre te felicitaría por ese logro. Te plantaste ante él, esperando con ilusión su aplauso y aprobación, mientras leía el periódico. En vez de eso, cogió las notas, hizo una bola de papel con ellas en su mano, y la lanzó contra la pared, para luego gritarte porque esa nota no era suficiente para él. Te dijo que él nunca

había bajado del sobresaliente en Matemáticas cuando iba al colegio y que a veces no podía creer que fueses su hijo. Sus palabras te hirieron igual que un cuchillo que te atravesase el corazón. Ahí estabas, de pie, pero lo que deseabas era desaparecer cuanto antes. Este incidente hizo que uno de tus exiliados se sintiese despreciable, sin valor alguno, y acabó creyendo que no importaba lo que hicieras, nunca ibas a ser suficientemente bueno.

Ahora eres un adulto que hace bien su trabajo y un buen día te llama el jefe a su oficina. Te dice que una de las propuestas que has redactado no estaba bien, te explica el porqué y te pide que la vuelvas a redactar. No es especialmente crítico a la hora de hablar, sino que es una mera formalidad. Sólo quiere que rehagas la propuesta. Sin embargo, el exiliado que se siente inútil sigue ahí, escondido en tu subconsciente, y tu jefe lo hace saltar. Su percepción es que el jefe ha sido duramente crítico contigo y su inutilidad empieza a aflorar. Ese viejo sentimiento de no ser nunca suficiente empieza a salir a la superficie. No obstante, antes incluso de que te des cuenta de esto, un protector se encarga de evitar que sientas ese dolor insoportable. Hay muchas opciones distintas por las que puede optar. Un protector podría ponerse furioso con tu jefe para distraerte del dolor y echarle la culpa a él. Otro protector podría hacer que te excedieras en la búsqueda de agradar al jefe para caerle bien y que te alabe en el futuro. Un tercer protector podría hacerte volver a casa y tomar unas cuantas copas para calmar el dolor. Todo esto estaría al servicio de protegerte de sentir esa vieja humillación que está aflorando otra vez.

Otro caso muy frecuente: tienes un exiliado que fue dañado en el pasado, por ejemplo, un abuso físico por un hermano abusón.

Cada vez que te ves en un peligro similar, se activa el miedo de ese exiliado, y el protector saldrá para protegerte y que no te hagas daño otra vez, aunque no haya ahora verdadero peligro. Por poner un ejemplo, imagina que tu

marido llega contrariado a casa una tarde porque el tráfico le ha hecho perderse el comienzo del partido de la UEFA. Se pone a dar vueltas por la casa con un humor de perros, sus pasos retumban. Esto activa el miedo del exiliado que recibió la paliza de tu hermano. Aunque tu marido sólo esté ligeramente enfadado y su enfado no esté dirigido a ti, un protector puede activarse y hacer que te alejes de tu marido inmediatamente. Tu marido no tiene ni idea de por qué te apartas, y poco a poco estos pequeños incidentes acaban creando distancia entre la pareja.



Los exiliados no siempre se mantienen ocultos. A veces toman el control de nuestra conciencia a pesar de los protectores. Entonces podemos sentir tristeza, miedo, vergüenza, inseguridad o necesidad, como un niño.

EJERCICIO: APRENDER ACERCA DE LOS EXILIADOS

Piensa en dos de tus exiliados. Escribe, para cada uno de ellos, las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué mocióes siente?
- ¿Qué dolor es el que lleva consigo?
- ¿De qué tiene miedo?
- ¿Qué creencias negativas tiene?
- ¿En qué situación o relación de tu infancia está encallado?
- ¿Qué situaciones del presente tienden a activarlo?
- ¿Qué protectores se activan cuando pasa eso?

Si no tienes todavía respuesta a todas estas preguntas, no pasa nada.

EL YO

Afortunadamente los seres humanos no son sólo un conjunto de partes. Somos mucho más que eso. Nuestro verdadero Yo es maduro y amoroso, y tiene la capacidad de sanar e integrar nuestras partes.

En los comienzos del desarrollo de la IFS, Richard Schwartz estaba aprendiendo el modelo mediante la retroalimentación de los clientes de su terapia. Había aprendido mucho sobre las partes, y cuando trabajaba con un cliente, con frecuencia pedía a un protector que se hiciese a un lado para poder entrar en profundidad en el trabajo que quería hacer. Entonces surgía otro protector y ayudaba al cliente a relajar también a ese otro. Esto seguía hasta que en un momento dado aparecía una clase distinta de presencia. Dick preguntaba entonces qué tipo de parte era esa, y solían decir: «Bueno, no es exactamente una parte. Tiene cualidades distintas. No la siento como las demás partes». Luego decía él: «Bueno, si no es una parte, ¿entonces qué es?». Y la respuesta solía ser: «Bueno, no sé, es simplemente yo mismo. Es quien soy en realidad». Y cuando los clientes explicaban un poco más lo que querían decir, solían decir algo así: «Una vez que mis partes se han retirado, lo que queda soy yo». Una vez que se accedía a ese «yo», la terapia seguía sin esfuerzo porque la energía de la persona había sido liberada. La sensación era la de un surfista «en la zona», en flujo, cogiendo una ola y montando sobre ella con suavidad y facilidad.

Así fue como aprendió Dick sobre el Yo⁵. Esto tuvo un maravilloso poder transformador y desencadenó un nivel más profundo del poder de la IFS.

Todos tenemos una parte fundamental de nosotros que es nuestro verdadero yo, nuestro centro espiritual. Cuando nuestras partes extremas no están activadas y entorpeciendo el camino, es quien somos. El Yo es relajado, abierto y acepta a los demás y a ti mismo. Cuando estás en tu Yo, estás bien anclado, centrado y no reactivo. No saltas por lo que haga la gente. Permaneces en calma y sereno hasta en las circunstancias más difíciles. El Yo es mucho mayor y extenso que nuestras partes y no se asusta por ningún episodio que pudiese atemorizarlo. El Yo tiene la fuerza y la claridad que necesita para funcionar bien en el mundo y conectar con los demás. Cuando estás en tu Yo, operas desde una profundidad compasiva, permitiéndote ser

cariñoso y comprensivo con los demás, contigo mismo y con tus partes. El Yo es como el sol: simplemente brilla.

El Yo está conectado con ese nivel del ser más profundo del que hablan las enseñanzas espirituales, a veces con el nombre de Dios. Tiene acceso a una especie de sabiduría y conocimiento superiores que te pueden guiar a la hora de afrontar las cuestiones más importantes de la vida. Te permite estar completamente presente y encarnado en cada momento lleno de vida y profundidad. Es una fuente inagotable de amor. La mayoría de nosotros ha tenido alguna vez atisbos de ese Yo, experiencias que nos dan una idea de lo que es posible. Sin embargo, nuestras partes extremas son tan predominantes con tanta frecuencia que las ensombrecen. Cuando una parte se ve activada con fuerza, tiende a tomar el control y a echar al Yo. Nos identificamos con la parte, sintiéndonos como si nos hubiésemos *convertido* en ella, y entonces tenemos poco o ningún acceso a las maravillosas cualidades del Yo.

Volviendo al ejemplo anterior, cuando tu marido llega a casa de mal humor, una parte de ti se activa y toma el control, y acabas apartándote de él. Tu capacidad habitual de ser comprensiva y razonable, que proviene de tu Yo, no está disponible en ese momento. La mayoría de nosotros tiene unas cuantas partes por lo menos activadas la mayor parte del tiempo, así que rara vez tenemos acceso completo al Yo. Podemos sentir cierta apertura o compasión, o alguna otra cualidad del Yo, pero no la completa profundidad o amplitud del Yo.

Mucho se puede decir sobre el Yo, pero para nuestro propósito lo más importante es que se trata del *agente de curación psicológica* en la IFS. El Yo quiere conectar con cada parte, llegar a conocerla bien y curarla.

Veamos cuatro cualidades del Yo que son especialmente importantes para la curación psicológica. Cuando estás en el Yo, encarnas por naturaleza estas cualidades.

1. El Yo está *conectado*. Cuando estás en el Yo, te sientes naturalmente conectado con los demás y deseas relacionarte de manera armoniosa y comprensiva. Te sientes empujado a entrar en contacto con ellos, a estar en comunidad. El Yo también quiere estar conectado con tus partes. Cuando estás en tu Yo, te interesas por estar relacionado con cada una de tus partes, lo cual les ayuda a confiar en ti y a abrir el camino a la curación.
2. El Yo es *curioso*. Cuando estás en el Yo, tienes curiosidad por los

demás de una manera abierta y dispuesta a aceptar. Cuando investigas qué es lo que les hace fijarse en ti, es porque quieres comprenderlos, no juzgarlos o criticarlos. El Yo también tiene curiosidad por cómo funciona la mente por dentro. Quieres entender por qué actúa cada parte como lo hace, cuál es su intención positiva con respecto a ti, y de qué intenta protegerte. La curiosidad viene desde la aceptación y no desde la crítica. Cuando las partes sienten este interés genuino saben que se adentran en un ambiente acogedor y no tienen miedo de revelarse ante ti.

3. El Yo es *compasivo*. La compasión es una forma de bondad y amor que surge cuando la gente sufre dolor. Te preocupas verdaderamente por cómo se sienten y quieres apoyarlos en tiempos difíciles. Cuando estás en el Yo, sientes, por naturaleza, compasión por los demás y por ti mismo. Tus partes extremas reaccionan con dolor. Los exiliados lo sienten y los protectores intentan evitarlo. Así pues, se necesita verdadera compasión para sostenerte, apoyarte y cuidarte mientras haces frente a cuestiones verdaderamente difíciles. Cuando estás en el Yo, te preocupas por el dolor de tus exiliados y sientes compasión por tus protectores, cuyo impulso es bloquear el sufrimiento. Las partes pueden sentir la compasión del Yo, y eso les hace sentirse a salvo y cuidadas, así que quieren abrirse y compartir contigo.
4. El Yo es *sosegado*, centrado y bien enraizado. Esto es especialmente útil cuando te relacionas con una parte que está teniendo emociones muy intensas. Un sufrimiento o vergüenza intensos, por ejemplo, pueden ser insoportables si no estás bien anclado en el Yo, y los protectores evitarán a toda costa las partes que tengan emociones como esas. Pero cuando estás centrado en la calma del Yo, no hay necesidad de evitar las partes que tengan afectos intensos. Permaneces en el Yo mientras esa parte te enseña su dolor. El sosiego del Yo te apoya durante el difícil trabajo de observar y curar esa parte.

Por todas estas razones, el Yo es el agente de curación psicológica en el trabajo que hace la IFS. Te ayuda a curar y transformar las partes para que puedan liberarse de sus sentimientos y conducta extremos, y puedan asumir papeles sanos en tu vida.

LA ESTRUCTURA DE LA MENTE

El Yo es el guía natural de tu sistema interno. Tiene el coraje de correr riesgos, la perspectiva para ver la realidad con claridad, la creatividad para encontrar buenas soluciones a los problemas. El Yo es equilibrado y justo, y ve lo que es necesario que ocurra en la mayoría de las situaciones. Cuando llegas a curar tus partes y éstas confían en ti, dejan por fin que el Yo las guíe. Lo ideal es que sea el Yo quien tome decisiones y actúe. Colabora con tus partes sanas y con las partes que han sido sanadas mediante terapia.

Las partes aportan mucho. Te ofrecen las capacidades, el conocimiento y la perspectiva que necesitas en una situación determinada: espontaneidad, sentido del humor, organización, perseverancia, por ejemplo. Sin embargo, por sí solas les falta un sentido de dirección más general. El Yo se lo proporciona. El Yo es el director de la orquesta, el que hace entrar a los instrumentos de viento-madera en el momento preciso, el que dice a los músicos cuándo tocar suave, el que da la entrada al solo de trompa. Elige lo que procede en cada momento y llama a las partes sanas para que contribuyan con sus talentos. Tus partes confían en el Yo y cuentan con él por su sabiduría.

Ésta es la situación ideal, y es como tiende a operar tu mente después de la terapia IFS. Sin embargo, la mayoría de nosotros no empieza aquí. Debido al dolor y al trauma presentes en nuestra vida, y especialmente en la infancia, nuestras partes han tomado el control y han dejado al Yo en un segundo plano. Cuando fuiste herido de pequeño, el Yo no estaba suficientemente desarrollado para manejar lo que la vida te iba dando. Probablemente te sintieras débil y vulnerable, completamente indefenso, incapaz de luchar con la situación por tu cuenta. Tus partes creían que no había nadie vigilando el campamento, así que tuvieron que protegerte a toda costa. Tomaron el control e hicieron lo mejor supieron.

Siendo primitivo e inmaduro, tus partes tenían que protegerte de maneras extremas porque eso era todo lo que eran capaces de hacer. No tenías la experiencia ni los recursos internos de un adulto, así que tus partes tuvieron que hacer lo que pudieron –inmovilizarte, coger una rabieta, querer agradar demasiado a los demás–, aquello que les parecía que funcionaba. De esa manera llegó a eclipsarse, en mayor o menor medida, el Yo, y has vivido una vida influida y dominada por tus partes extremas. Sin embargo, ahora que eres un adulto con recursos que vive en una situación mucho mejor, esas reacciones

extremas ya no son necesarias. Con terapia de IFS puedes aprender a acceder a tu Yo, curar esas partes, y transformar tu sistema interior. La terapia IFS tiene dos objetivos principales: uno, sanar tus partes para que sus papeles extremos se conviertan en papeles sanos; y el otro, ayudarles a cooperar entre sí bajo la guía del Yo.

Estructura de la mente antes de la terapia IFS



Esta ilustración muestra la estructura de un sistema interno antes de la terapia. Los exiliados están ocultos detrás de una cortina para que no sientas el dolor. Los protectores se han hecho con el liderazgo del Yo y determinan tus sentimientos y actos. No se fían del Yo y lo relegan a un segundo plano, desde donde no puede guiar.

EL PROCESO DE LA IFS

Veamos ahora el proceso de sanación psicológica de la IFS. El aspecto más importante de todo esto es aprender cómo mantenerse en el Yo. La IFS tiene muchas formas de hacerlo, y las tocamos todas en este libro.

Empiezas una sesión eligiendo la parte en la que quieres enfocarte, que suele ser un protector. Por ejemplo, veamos el caso de Bill, de quien hablamos en el capítulo 1. Tiene un protector que es crítico y competitivo. Esto le genera angustia porque estas cualidades son totalmente opuestas a sus principales valores. Cree en el esfuerzo en común, en aceptar las cosas, en ser abierto a los demás. Lo es hasta cierto punto, pero cada vez que se ve amenazado o llevado al límite, su protector crítico sale de la nada y se hace con el mando. A menudo es capaz de ocultar sus críticas y juicios, pero a veces acaban por filtrarse y ofender a la gente porque resulta crítico y duro. En el trabajo, esta conducta causa bastante desacuerdo y hostilidad, que es algo que Bill odia, aunque con frecuencia sea él quien la provoque. Bill quiere también una relación cercana y afectuosa con su mujer, pero ese mismo protector puede resultar burlón y sarcástico con ella. El ambiente en su casa no es muy armónico, y eso es precisamente lo que más desea.



Bill empezó la terapia de IFS conmigo centrándose en este protector en concreto porque más claramente era el perturbador. Le llamaba, y con razón, «el Juez». Para Bill no era fácil siquiera la idea de empezar a trabajar el tema del Juez porque le disgustaba, sobre todo por el hecho de que no se ajustaba a sus ideales. Sabía que no estaba en su Yo cuando menospreciaba al Juez porque el Yo nunca se indigna. ¡Esto sólo podía ocurrir si había otro protector que criticase al Juez!

Trabajando un poco, Bill fue capaz de acceder a su Yo, lo cual le permitió desarrollar un interés auténtico por conocer al Juez. Bill había crecido en un hogar en el que reinaba la crítica y la competición, así que el Juez se formó siguiendo el modelo de sus padres. Menosprecia a la gente y actúa sintiéndose superior a ellos para compensar otra parte de él que se siente despreciable y asustada. Al conocer al Juez, Bill comprendió por qué actuaba de esa manera y consiguió apreciar el esfuerzo que hacía por él, aunque ello le acarrease

problemas.



Pidió permiso al Juez para trabajar con el exiliado que se sentía despreciable y sin valor alguno, que él llamaba Pequeño Billy. El esfuerzo de conocer a este niño demostró ser de gran valor. El Pequeño Billy le mostró escenas de la infancia en las que su padre impaciente le pegaba por no hacer una tarea a la perfección o por no entender con suficiente rapidez alguno de sus deberes. Hasta entonces, el Pequeño Billy había estado escondido en el subconsciente de Bill.

Encerrado en el sótano de la mente, no hizo más que aumentar los sentimientos de inutilidad del Pequeño Billy, porque se sentía rechazado por Bill.

Como consecuencia de esos episodios de la infancia, nuestros exiliados cargan con dolor y creencias negativas, que en la IFS reciben precisamente el nombre de *cargas*. El Pequeño Billy había cogido las cargas de inutilidad y miedo. Las cargas no son intrínsecas a una parte, sino que «aterrizan» en esa parte como resultado de algo que ha ocurrido en el pasado. Lo bueno es que pueden ser liberadas gracias a la terapia de IFS.



Bill respondió a Billy con compasión y cariño desde el Yo, y la parte lo sintió, lo cual hizo que se sintiese querida y valorada por primera vez. Con el amor del Yo de Bill y con mi guía, el Pequeño Billy dio más pasos para liberar las cargas que había estado llevando. Se transformó en la parte sana que es en el fondo, sintiéndose válida y competente por primera vez, además de a salvo de cualquier peligro. Esto le permitió además estar más juguetón, suelto y libre.

La transformación fue más allá incluso. El protector crítico de Bill se pudo relajar porque ya no tenía nada que proteger. No necesitaba criticar a la gente para compensar el dolor de Bill. Dejó ir su papel de juzgar a la gente y asumió un nuevo papel como mentor y como apoyo de otras personas. Esto permitió a Bill reaccionar ante la gente de la forma que siempre había querido, con apertura y aceptación, y con una actitud de cooperación. Como resultado, se volvió mucho más eficaz en el trabajo y disminuyeron radicalmente las peleas con su mujer.



Esta descripción del proceso de IFS ha sido simplificada para servir de introducción. Por supuesto que hay muchas otras dificultades y complejidades que se van a tratar en el resto del libro. Aunque algunos de los pasos del proceso de la IFS son similares a los procedimientos de otros tipos de terapia o de trabajo espiritual, la IFS las reúne en un proceso amplio y completo que es único.

LA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE

La ilustración inferior muestra cómo se transforma la mente como resultado de la terapia IFS. Todas las partes cooperan ahora bajo la guía del Yo. (Las partes van a verse también transformadas para poder tener papeles más sanos, pero eso no se muestra en la ilustración).

Estructura de la mente transformada



Ahora todas las partes cooperan entre sí bajo la guía del Yo.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

En estos dos primeros capítulos te hemos presentado el modelo IFS y has aprendido sobre protectores, exiliados y el Yo. Has visto algo sobre cómo funciona el método IFS para curar y transformar las partes y ayudarles a cooperar en tu mayor beneficio.

En el resto del libro enseño un procedimiento paso a paso para hacer sesiones de IFS. También enseño cómo trabajar con partes en el momento, cuando se activan a causa de distintos episodios en tu vida. La primera parte describe cómo llegar a conocer bien a un protector, incluido cómo mantenerse en el Yo. La segunda parte explica los pasos para llegar a conocer bien a un exiliado y liberarle de sus cargas. Cada capítulo explica un paso dentro del proceso general e incluye ejercicios para practicar ese paso en ti mismo o con un compañero. Se ilustran los pasos con historias del trabajo que ha hecho la gente con IFS y transcripciones de sesiones de IFS. Algunos de los capítulos muestran también cómo trabajar con partes en tiempo real en tu vida.

Te invito a meterte de lleno en esta gran aventura de autosanación. Prepárate para eliminar el dolor con el que has estado viviendo y a despegarte de los lugares de la mente en los que te habías quedado atascado. Es hora de descubrir su riqueza.

Notas al pie

4 La SFI distingue dos tipos de protectores: gestores proactivos y reactivos apagafuegos, pero no hay espacio para abundar en esa distinción en este libro.

5 La idea de Yo en la SFI tiene su correspondencia en el diálogo de voces, el análisis junguiano y en la psicósíntesis. Aun así, no parece existir en la mayor parte de los tipos de terapia existentes. Incluso en aquellos métodos que utilizan el término «yo» se refieren generalmente a algo distinto. Por otro lado, muchas tradiciones espirituales tienen conceptos similares al Yo de la SFI, y lo designan mediante nombres distintos, por ejemplo, Esencia, esencia del Buda, Atman o Luz Interior.

CAPÍTULO 3

CÓMO EMPRENDER UN VIAJE INTERIOR

EJEMPLO DE UNA SESIÓN DE IFS

Este capítulo te lleva de viaje por toda una sesión completa de IFS con un estudiante de mis clases de IFS. El proceso de IFS sigue una trayectoria hacia la curación que a veces puede conseguirse en una sola sesión. He escogido esta sesión porque completa el proceso de sanación de varias partes. Te dará una idea del procedimiento general de IFS y de lo que puede lograr.

Christine⁶ es una profesora de cincuenta años de la Costa Oeste, que es la más joven de tres hermanas. Es de origen británico pero lleva viviendo muchos años en los EE. UU. Había hecho muchos años de terapia y de trabajo espiritual, y se apuntó a mi clase para aprender más sobre cómo sanar cuestiones psicológicas. Por la transcripción te darás cuenta de que es muy inteligente y que tiene la capacidad de acceder a experiencias muy sutiles de sí misma con mucha claridad. Antes de venir a mi clase había hecho trabajo terapéutico relacionado con hospitalizaciones en su infancia que parecían haber provocado pánico repetidas veces. También tenía recuerdos de sus hermanas yéndose y dejándola abandonada, pero esto todavía no lo había trabajado.

Como estaba en mi clase ya sabía bastante sobre el modelo IFS, lo cual le ayudó mucho en este trabajo. He escogido esta sesión porque el trabajo que hicimos se desarrolló bien, con claridad y facilidad, lo cual es de gran ayuda para esta primera muestra de IFS. La mayoría de las sesiones conllevan muchas más complicaciones y desvíos, que el modelo IFS es capaz de abordar muy bien. Más adelante se mostrarán ejemplos de este tipo. Christine comienza esta sesión sacando a la luz un asunto de su vida que quiere explorar. Mis comentarios están en cursiva.

Christine: Me gustaría trabajar el hecho de que a veces siento mucha confusión y me distraigo mucho. Casi siempre tengo bastante claridad y agudeza, pero de vez en cuando me siento confundida, lo veo todo borroso. Esto suele ocurrir con frecuencia en situaciones en las que necesito tener mi agudeza mental.

Jay: Vale. Parece que hay una parte de ti que se siente confundida a veces. ¿Te parece correcto?

C: Sí.

J: Centrémonos entonces en esa parte confusa. ¿En qué parte del cuerpo la sientes?

C: Bueno, cuando pasa eso, siento un ligero mareo y como si la mente se me quedara en blanco.

En la IFS no analizamos tus partes, nos ponemos en contacto con ellas directamente.

J: Mmm... Comprueba si te sientes suficientemente separada de esa parte como para ponerte a conocerla.

C: Bueno, no estoy segura. Creo que sí. Mmm... ¿Cómo lo sé?

J: ¿Sientes en ti un lugar claro desde el que poder conectar con tu parte confusa?

Para que el trabajo sea eficaz, Christine tiene que estar en el Yo cuando se pone a conocer a su parte. Esto significa que tiene que estar en un lugar bien anclado, centrado y distinto desde el que poder relacionarse con la parte.

C: ... Me está siendo difícil decir algo al respecto. [Pausa]. ¿Qué me habías preguntado?

J: Parece que en este momento acabas de fundirte con la parte confusa. Pídele pues a esa parte que se separe de ti para que puedas conocerla.

Está bastante claro que Christine está confusa en este momento. Esto probablemente signifique que la parte confusa ha tomado el control, es decir, que se ha «fundido» con ella. Por eso le he dicho que le pida que se separe, de modo que pueda estar en el Yo.

C: De acuerdo... Bueno, ahora me siento distinta, más sólida o algo por el estilo. De hecho puedo ver además una imagen de la parte como si fuera una nube de humo.

J: Bien. Comprueba cómo te sientes hacia esa parte confusa ahora mismo.

C: Ojalá desapareciese. Odio estar confusa.

J: Vale. Ese odio y deseo de que desaparezca vienen de otra parte de ti. Entiendo por qué esa parte de ti querría que la parte confusa desapareciese –para que no pierdas tu agudeza–, pero abordando la cuestión desde el odio no va a funcionar. Pídele a la parte si estaría dispuesta a apartarse para que puedas llegar a conocer a la parte confusa con apertura.

Como Christine odia a su parte confusa, puedo ver que todavía no está en su Yo, porque el Yo no odia.

C: Por supuesto. Tiene sentido. Está dispuesta.

J: Bien. ¿Cómo te sientes ahora con respecto a la parte confusa?

C: Pues con cierta curiosidad, por ejemplo, por saber por qué me hace eso.

En este momento Christine ha accedido suficientemente a su Yo como para que sigamos al paso siguiente: ponerse a conocer a la parte confusa.

J: Vale. Invita a la parte a que te diga o te muestre más sobre cómo se siente.

C: Dice que se siente soñolienta y apagada. Puedo sentir que se queda en blanco.

J: La notas apagada y en blanco.

C: Sí. Dice: «Quiero irme a dormir. No quiero estar despierta y consciente». A veces no puede contestar a las preguntas de la gente.

J: Mmm... Pregúntale a la parte cómo se llama o cómo le gustaría que se le llamase.

C: Me viene la palabra «Confundidor».

J: Vale. La llamaremos «el Confundidor». Pregúntale qué quiere conseguir estando soñoliento y confuso.

Hago esta pregunta para descubrir la intención positiva del Confundidor con respecto a Christine.

C: Dice: «Hay algo que no quiero ver. Hay algo que no quiero saber». Esta parte lo único que quiere hacer es crear falta de claridad y también confusión y tedio. Quiere asegurarse de que no me dé cuenta de qué es lo que pasa.

J: Genera confusión para protegerte de cualquier cosas que esté pasando...

Podrías preguntarle a la parte cómo genera confusión y ese «no saber».

C: Hay varias cosas. Internamente cambia de tema, distrae mi atención, actúa o da una impresión muy agitada, no se queda o se asienta en un lugar. Atrae la atención hacia sí y por ello distrae de cualquier cosa que esté ocurriendo en ese momento. De todas esas formas. Ahora la parte se parece a una persona haciendo movimientos mágicos en el aire para crear confusión y distracción.

Es bastante frecuente que la imagen de una parte cambie a lo largo del proceso de conocerla.

J: De acuerdo. Pregúntale al Confundidor qué teme que pase si se aparta y te deja ver lo que ha estado ocultando.



El Confundidor da la espalda a la cortina y hace sus trucos y sus movimientos para evitar que Christine vea lo que hay detrás.

El Yo de Christine tiene curiosidad por saber más sobre sus partes ocultas.

Este tipo de pregunta tiene un objetivo concreto. Tiende a llevar la indagación hacia el exiliado que está siendo protegido en ese momento.

C: Lo que dice es: «Lo que pasaría sería sencillamente impensable, indescriptible». Está tan asustado que no quiere siquiera pensar en ello.

J: Ya veo. Le aterroriza todo eso.

C: Sí, a nivel de supervivencia.

J: Sí. Podrías preguntarle al Confundidor cuánto lleva haciéndolo.

C: La sensación es que lleva haciéndolo siempre.

J: ¿Cómo se siente con respecto a su función?

C: Es una función casi imposible de realizar, le supera. No obstante, es incapaz de parar.

J: Sí. Verifica si hay algo más que quiera saber sobre sí misma esa parte.

C: Siento con claridad que quiere mi amor, respeto y gratitud por sufrir por mí.

La mayoría de las partes buscan agradecimiento por el papel que representan, pero raramente suelen pedirlo directamente, como en este caso.

J: ¿Y cuál es tu reacción?

C: Siento mucha gratitud.

J: Házselo saber entonces al Confundidor.

C: Siento como si no pudiese expresar siquiera con palabras lo mucho que le agradezco el grado de dedicación y desesperación que ha mostrado esta parte al cumplir con su trabajo. [Christine está realmente emocionada].

J: Sí. Veo que lo entiendes bien. ¿Cómo está reaccionando a ti la parte?

C: Se está ablandando. A medida que se ablanda, veo algo muy claro. Cuando dije antes que ella no sabía cómo parar, era porque no tenía conexión con el Yo. No había ningún sitio en el que pudiese soltar, relajarse. Pero ahora el Confundidor se está relajando porque siente de verdad que estoy aquí.

Esto me conmueve. Christine ha conectado de verdad con el Confundidor desde el Yo, y empieza a confiar en ella y a relajarse. Es un paso muy importante.

J: Bien. Pregúntale al Confundidor si estaría dispuesto a enseñarte una parte que esté protegiendo con su confusión.

La mayor parte de los protectores no pueden soltar completamente su papel hasta que el exiliado que protegen haya dejado de sufrir, así que necesitamos curar esa parte.

C: ¡Uy! Vislumbro un cierto estado de pánico detrás del Confundidor.

J: Comprueba si el Confundidor puede darte permiso para conocer a esa parte que siente tanto pánico.

C: ... Vale. No está seguro. Está muy nervioso.

J: Podrías preguntarle qué es lo que le preocupa. ¿Qué teme que pase?

Como el protector está preocupado por seguir adelante, tenemos que buscar qué es lo que le preocupa, para poder tranquilizarle. Si no, no nos dará permiso para trabajar con el exiliado.

C: El Confundidor tiene miedo de que el exiliado salga de repente, a toda prisa, y me invada.

J: Podrías invitarle a que nos haga una señal cuando sienta que el exiliado empieza a inundarte, porque podemos evitar que ocurra. Este protector puede ayudarnos, de hecho, avisándonos cuando empieza a pasar, para que puedas volver al Yo.

La IFS tiene técnicas para ayudar a una persona a mantenerse en el Yo y no verse inundada por las emociones de un exiliado. Las veremos en el capítulo siguiente. Le aseguro al protector que eso es posible y le invito a que le ayude a ella a hacerlo.

C: De acuerdo. Parece que está conforme con la idea... Ahora veo que empiezan a salir juicios y críticas de todo tipo. Voy a ser demasiado lenta. Me voy a andar con rodeos todo el rato y al final no va a cambiar nada.

La primera estrategia de tranquilizar al protector parece que ha funcionado, y ahora afloran otros miedos del Confundidor. Esto está bien porque le da la oportunidad a Christine de tranquilizarle también con respecto a estos otros miedos.

C: Le estoy diciendo al Confundidor que puedo entender su preocupación, pero que no creo que todo eso pase. Ya hemos intentado antes cosas parecidas y me he demostrado que puedo ser de ayuda cuando se me da la oportunidad. Y tú (Jay) estás ahí también para apoyarnos, así que le he sugerido al Confundidor que es una buena oportunidad para buscar un sitio nuevo en el que pueda relajarse y no tenga que trabajar tan duro.

Christine sugiere que el protector tiene algo que ganar si nos deja seguir adelante: va a poder relajarse.

J: Bien. ¿Cómo está reaccionando?

C: Bien. ¡Qué gracia, todas estas imágenes! El Confundidor se ha sentado en una hamaca en el jardín y ha cruzado las piernas, como para ver qué pasa a continuación. ¡Madre, qué divertido! [Risas].

El hecho de que el Confundidor se relaje cómodamente en su silla indica que el consuelo de Christine ha funcionado y que nos da permiso

para trabajar con el exiliado. Las partes de Christine pueden confiar en ella con facilidad. Esto es indicador de cuánto se ha trabajado ya.

J: Bien

C: Aquí está pues el exiliado (exiliada, en este caso). Es muy pequeña y delgada, bastante frágil. Es interesante porque yo soy alta y fuerte. Pero ella lleva un vestido pequeño, y es bastante vulnerable, con su cuerpecito pequeño y ligero. Tiene un nudo enorme en la garganta y nos mira al borde de un ataque de pánico.



J: Mmm... Podrías preguntarle a esa parte cómo le gustaría que le llamáramos.

C: Supongo que simplemente Niña Pequeña.

J: Vale. Pregúntale a la Niña Pequeña de qué tiene tanto miedo.

C: Tiene miedo de que le dejen sola en la oscuridad y que no haya nadie ahí. ¡Qué interesante! Pero ahora le está entrado verdadero pánico, y eso me está sobrepasando.



La Niña Pequeña se está fundiendo con Christine y sacándole del Yo.

J: Dile que no pasa nada, que está bien que sienta miedo, pero pídele que no te inunde de él.

Verse completamente invadido era lo que le daba miedo al Confundidor, pero podemos encargarnos de esto pidiéndole a la exiliada que no le inunde a Christine.

C: Vale. Ahora me encuentro bien. Ya no tengo tanto miedo. Está bien que se le permita a ella sentir el pánico, porque si no se iría.

Esto muestra la importancia de dejarle claro al exiliado que pedirle que se separe no quiere decir que no pueda sentir sus emociones. Si

esta exiliada sintiera que no se le permitían sus emociones, no hubiese confiado en Christine lo suficiente como para quedarse.

C: Le gusta que esté aquí ahora. De hecho ve que hay alguien ahí (Yo) y está un tanto sorprendida. Según pasa eso se tranquiliza y quiere simplemente hablar conmigo. No está cargada emocionalmente.

J: Mmm... Está más calmada y abierta contigo.

Ahora que la parte no está invadiendo a Christine con su pánico, Christine puede estar en el Yo y la Niña Pequeña tiene alguien en quien apoyarse, lo cual le permite tranquilizarse.

C: Sí, así es.

J: ¿Qué quiere decirte?

C: Lo difícil que ha sido para ella. Cómo ha tenido que hacerlo todo sola y lo asustada que está. No sabía qué iba a pasar. No había nadie allí. Lo que me sale ahora es preguntarle de qué situación se trataba.

J: Me parece bien.

C: ... Puedo ver cómo salta de repente mi mente y dice que fue en el hospital, cuando era sólo un bebé, pero no estoy segura. Quiero que sea *ella* quien me lo diga.

Christine tiene una idea racional de de qué momento de su infancia viene exactamente el miedo de la exiliada, pero no está segura de si es del todo precisa. Necesita que la información venga de la exiliada de forma experiencial, así que se lo pregunta. Esto permite también que el trabajo terapéutico continúe de la forma que necesita, es decir, de una forma viva, personificada.

J: Bien.

C: Me dice que está oscuro y que se ha ido la luz. Y que nadie la quiere. No hay nadie, así que eso significa que no la quiere nadie. No hay nadie que pueda ocuparse de ella.

Ésta es la experiencia infantil que creó las cargas de miedo y pánico y la creencia de que nadie la quiere.

C: Así que, el punto de vista del Yo, cuando oigo eso, lo que quiero es cogerla en brazos. Quiero sentarla en mi regazo.

J: De acuerdo. Hazlo entonces.

Christine siente el maravilloso impulso espontáneo de consolar a la Niña Pequeña. Está haciendo de progenitor de esa parte, reparentalizándola, que es un aspecto del proceso de curación.

C: Me sorprende ese cuerpecito sin tensión alguna. Es un cuerpecito pequeño, blandito, indefenso. Y tiene como un peso en el corazón, que lleva consigo de un lado a otro... Bueno, ese peso en el corazón viene de la desesperanza, de creer que nada pueda ir a mejor. Y además tiene que llevar esta carga ella sola porque no hay nadie más. [Pausa].

»Ahí está. Ahora puedo ver el hilo conductor del asunto. Cuando no hay nadie que la coja en brazos, hay una contracción, un cerrarse, un amurallarse. Veo las células del cuerpo vigilando con miedo. Este corazón pesado se ha ido formando con el tiempo. No ha sido un único incidente el que lo ha creado. Es como si se saboteara a sí misma. Esa pesadez viene de su incapacidad para cambiar nada.

La pesadez del corazón de la Niña Pequeña es una respuesta a muchos episodios que tuvieron lugar durante varios años en la temprana infancia de Christine, en los que no había nadie cuando necesitaba consuelo o que se la abrazase. Poco a poco la Niña Pequeña fue creciendo cada vez con menos esperanza de recibir el cuidado y el cariño que necesitaba.

J: Y eso que se formaba en las células del cuerpo, ¿qué era?

C: El estar siempre vigilante, en alerta, en guardia, protegiéndose y cerrándose al mundo. Es como una defensa. Es algo que se siente. Es casi como un nudo en los tejidos. [Pausa]. Ahora hay cierta sensación de estar asustada, atrapada sola en la oscuridad. Esa sensación es de una edad anterior. Me viene un recuerdo concreto. Está agitando los brazos y las piernas. Se supone que tiene que venir alguien a cogerla en brazos, pero no viene nadie. Ahora me viene un vago recuerdo de algo colgando en una cuna..., un sonido hueco. Hay una sensación como de intentar ir alguna parte, de que la cojan en brazos. Pero no hay nadie.

J: Necesita desesperadamente que la cojan en brazos, pero no viene nadie.

Mientras estaba presenciando como testigo la historia de la Niña Pequeña, Christine ha tenido acceso a una parte más joven todavía, a la que llamaré Bebé, que tiene recuerdos todavía anteriores relacionados con sentimientos de soledad y pánico. No sabemos

todavía con exactitud cuándo fue eso ni cuáles fueron las circunstancias, pero no es necesario saberlo para la curación.

C: Sí, es interesante que yo lo diga, porque esto es distinto de cómo se siente la Niña Pequeña. No sé qué explicación darle a eso.

J: Claro, por supuesto. Este recuerdo de más joven es de una parte distinta.



C: Ah, entiendo. La Niña Pequeña viene después.

El Bebé tiene recuerdos muy tempranos de haber sido abandonado en la cuna cuando lo que realmente necesitaba era que le cogieran en brazos y le consolaran. Parece que Christine tuvo experiencias de ese tipo a lo largo de varios años, lo cual dejó a la Niña Pequeña, que se quedó atrapada a la edad de cuatro años, con sentimientos similares de soledad y pánico, y también desesperada y en guardia.

C: Bueno, ahora creo que está cambiando algo. Al sentir ambas hay menos carga. [Pausa].

J: ¿Querías una sugerencia?

C: Sí, claro.

Ahora que Christine ha presenciado como testigo la historia y los sentimientos de las dos partes, puede pasar a sanarlas.

J: Céntrate en el Bebé y ponte donde está, ahí completamente solo. Verifica qué necesita de ti.

C: Quiere que le coja en brazos.

J: De acuerdo. Hazlo, pues.

C: Llora y grita más fuerte todavía y luego se queda simplemente pegada a mí. Ahora le acaricio con la nariz por las orejas y sigue pegada a mí. Veo su cabecita pelada. Es muy pequeña y apenas tiene pelo, sólo pelusa.

J: ¿Puede sentir que estás ahí?

C: Si, bastante bien.

J: ¿Y cómo reacciona?

C: Relajándose, ablandándose, y ahora ya no llora. Está descansando apoyado en mi cuerpo, conectando conmigo y con mi cuerpo. Y ahora le sale un

pequeño eructo. Ya sabes que después de llorar los bebés tienen un pequeño estado de conmoción posterior. Lo noto en su espalda.



Está claro que el Bebé está aceptando la reparentalización de Christine.

C: Bueno, vale, no sé si es correcto o no, pero lo que ha pasado es que la Niña Pequeña, con el cuerpecito pequeño y el corazón pesado, quiere tener al bebé en brazos, así que voy a dejarle que lo haga.

J: De acuerdo.

C: ¡Qué bonito! Ahora ha cambiado todo y se ha convertido en un precioso recreo. Siento tanto amor, tanto cariño, no sólo mío hacia esos pequeños, sino que ambos están también inundados de amor. Están completamente relajados. [Suspiro].

Parece que el proceso de reparentalización ha ido bien, así que sugiero que continuemos al paso siguiente de la curación: la descarga.

J: El Bebé ha interiorizado ciertos sentimientos, como el pánico y la soledad, como resultado de haberse quedado solo en la oscuridad. Si vemos que es oportuno, podemos hacer una descarga en la que libere esas emociones que asumió. Es posible que se hayan liberado ya algunas de ellas durante este proceso, pero podría ser útil celebrar un pequeño rito interno para liberarlas más. Compruébalo con el Bebé, a ver si quiere liberarlas.

C: [Ríe, llora]. Vale, ¡madre mía!

J: ¿Qué pasa?

C: Ha habido un acceso de tristeza y de dolor, y luego, cuando le he hecho esa pregunta, quería crecer para poder estar con la Niña Pequeña. Es como una especie de crecimiento acelerado sin ningún obstáculo. He sentido como

una fuerte ráfaga de emociones subir por dentro, que atravesaba el corazón.

J: ¿Y te ha parecido bien?

C: Sí. Me he sentido bien.

J: Bien.

C: El Bebé está contento.

Este episodio es verdaderamente enternecedor. Parece que el Bebé ha tenido una descarga espontánea simplemente por el hecho de mencionar la posibilidad de ese rito. Por supuesto que esto sólo ha podido suceder gracias al buen trabajo que se ha hecho antes durante la sesión. Ahora le digo a Christine que compruebe si se necesita todavía un rito de descarga.

J: Ofrecí la posibilidad de hacer un rito de descarga, y entonces esa sensación se transmitió por todo tu cuerpo. Comprueba si es todo lo que necesita o si el rito sería todavía útil.

C: El Bebé ahora está bien, fuese lo que fuese ese acceso o ráfaga, pero parece que la Niña Pequeña necesita un rito de descarga.

J: De acuerdo. ¿Qué cargas lleva la Niña Pequeña?

C: El corazón pesado, el desaliento, la sensación de que nunca va a cambiar nada, que va a seguir teniendo que cargar siempre con el pánico y el miedo del bebé.

J: Comprueba primero si se da cuenta de que el Bebé ahora está contento.

Quiero que la Niña Pequeña asimile que se ha descargado ya al Bebé porque eso podría permitirle soltar su desesperación y su necesidad de protegerle.

C: Si. Quiere jugar con el Bebé. Es interesante. A pesar de estar jugando con el Bebé, hay todavía una creencia de que tiene que cuidar de él y llevar esa carga. Aunque ha visto con sus propios ojos que el Bebé está contento, sigue creyendo que no puede liberarse de la pesadez y la desesperanza.

J: Vale. Pregúntale a la Niña Pequeña si le gustaría soltar ese corazón pesado que lleva y la creencia de que no va a cambiar nunca nada.

C: Eso la desorienta, porque cree que ella es así. Sin esa creencia no existiría.

J: Dile que si suelta esa creencia puede ser quien quiera ser y asumir cualquier otro papel que quiera.

Las partes no están definidas por las creencias y emociones

negativas que asumen en la infancia, que es lo que la IFS denomina «cargas». Tienen su propio potencial intrínseco. Por eso es por lo que pueden soltar una carga determinada y asumir un nuevo papel en la psique. Esto se lo explico a la Niña Pequeña.

C: Sí, quiere soltarla para poder jugar. Puede ver que sería divertido.

J: Bien. Comprueba ahora si sigue llevando el corazón pesado y la creencia de desesperanza, y dónde los lleva, dentro del cuerpo o pegados al cuerpo.

C: Hay un peso en torno al corazón, y el resto es como un manto pesado que le cubre la cabeza, los hombros y la espalda. Además no le está permitido estar alegre.

J: Vale. Puede dejar que se los lleve el agua o el viento, o dárselas a la luz, o enterrarlas, o quemarlas en el fuego, o cualquier cosa que le parezca bien y con la que ella se sienta cómoda.

La IFS ha descubierto que es de gran ayuda soltar las cargas hacia uno de los elementos básicos de la naturaleza: tierra, fuego, viento, agua o luz. Esto significa que la carga no vuelve porque se la ha llevado o transformado algo potente y perteneciente a los elementos.

C: Quiere que se transformen para que nadie tenga que volver a llevarlas. Así que... ¡a quemarlas!

J: Quiere quemarlas en la hoguera. Prepáralo.

C: Quiere quemar su vestidito, como si éste fuera la carga. Es muy raro, pero es lo que me está diciendo. Quiere otro vestido.

J: Según ves arder el vestido, siente la carga salir de su cuerpo, y dedícale todo el tiempo que ella necesite hasta que se haya ido todo.

C: ¡Qué interesante! Se ha sentido bastante desorientada y asustada en el momento en que cambiaba todo, pero le he cogido de la mano y ahora tiene su vestido nuevo.

J: ¿Han desaparecido ya todas esas cargas?

C: Sí.

J: Comprueba entonces qué cualidades positivas surgen en ella ahora que han desaparecido las cargas.

Ahora que ha terminado el rito de descarga, se



crea el espacio para que el exiliado encarne esas cualidades positivas que le son innatas.

C: Está agradecida. Las dos están mirando el humo que sube del vestido ardiendo y viendo cómo se lo lleva el viento. ¡Qué extraño! Hay alguien por aquí que siente algo de vergüenza por todo esto, pero las imágenes me vienen, así que voy a ir diciendo lo que veo de todos modos... Están haciendo piecitos. No me lo invento, vamos. Está ocurriendo de verdad. ¡Qué bonito! ¡Esos piecitos!

J: Eso es una maravilla. Además la descarga parece ya terminada, así que compruébalo con el Confundidor. Comprueba si es consciente del trabajo que acabas de hacer.

C: Recuerdo que estaba tumbado en la hamaca en el jardín. ¡Uy, ésa es una expresión muy británica! Se ha quedado patidifuso.

J: ¿Qué quiere decir eso?

C: Quiere decir conmocionado, sin palabras. Pero está bien.



J: Pregúntale si sigue sintiendo la necesidad de generar confusión.

C: [Pausa]. No. Parece que ya no lo cree necesario.

El Confundidor sólo tenía que cumplir su papel de protector para crear confusión cuando sufrían la Niña Pequeña y el Bebé. Ha puesto atención en todo lo que ha ido pasando y se ha dado cuenta de que ya no es necesario ese papel y que puede tomar otro.

J. Bien. Pregúntale si le gustaría tener un papel distinto en tu psique.

C: Bueno, veamos. Quiere ser una especie de guía o mentor de la Niña Pequeña, para que ella no se sienta sola.

J: ¡Genial! Comprueba si alguna otra parte quiere decir algo antes de que terminemos.

C: Hay una parte que no he tenido el gusto de conocer nunca. Está asombrada con todo ese proceso y de que sea posible, cuando otras partes no interfieren, crear algo realmente maravilloso. Puedo sumergirme en las profundidades y acceder a cualquier cosa sin las vocecitas limitativas habituales. Esto se le hace muy raro a esa parte. El Yo dice, «¡Por supuesto que eso puede pasar!». Pero esta parte siente como si nunca hubiese visto esas profundidades. Muchas gracias. ¡Vaya viaje!

¡Ha sido una sesión extraordinaria! Se ha descargado al exiliado y a los protectores, y los protectores han soltado sus papeles protectores y han asumido otros, que además son papeles sanos.

RESUMEN

Esta transcripción ofrece una bella demostración del poder sanador de la IFS. Muestra cómo prestar atención respetuosa, cariñosa y comprensiva a nuestras partes les permite abrir lugares muy profundos de nuestro interior; lugares que pueden ser sanados por medio de su relación con el Yo y la ceremonia de descarga. Puede que tengas muchas preguntas sobre qué tiene que ver cada detalle de esta sesión con el proceso de la IFS. Esto se explicará en el resto del libro, y aprenderás a aplicar este trabajo a ti mismo.

Elegí esta sesión porque ilustra en un solo capítulo lo que es posible con la terapia IFS. Es excepcional en el sentido de que Christine encontró muy pocas dificultades durante el proceso. Pocas personas han tenido una travesía tan tranquila. Con frecuencia hay que hacer frente a más resistencias y desvíos para poder llegar a ese nivel de acceso a información y sanación, y generalmente lleva más de una sesión, a veces mucho más. No te desanimes si cuando te pones a trabajarte no fluye todo igual. La IFS es un método experto en afrontar las dificultades a medida que surgen, como se explicará en los capítulos siguientes.

Nota

6 Christine (que no es su nombre verdadero) me dio permiso para utilizar esta transcripción. Es el caso de las demás transcripciones del libro.

PRIMERA PARTE:

EL YO Y LOS PROTECTORES

La mente humana está organizada para evitar el dolor. Ésa es la función de los protectores: amortiguar el sufrimiento. Son partes que trabajan duro y que gestionan tu vida y tu mente para que no tengas que afrontar tu dolor oculto. Se toman el trabajo extremadamente en serio, creyendo que tu bienestar, e incluso puede que tu supervivencia, dependen de lo que hagan. Para poder sanar y transformar tu mente, es necesario acceder y sanar los exiliados que se esconden detrás de los protectores. No obstante, en la IFS no echamos puertas abajo y nos lanzamos a por los exiliados. Respetamos la necesidad de defensas de nuestros protectores y nos tomamos el tiempo de conocerlos y ganarnos su confianza. Sólo después pueden relajarse estos guardianes y darnos permiso para trabajar con los exiliados. El proceso de la IFS es en realidad muy eficaz y penetrante, pero, paradójicamente, respeta y cuida mucho a los protectores. No usa la mano dura. Además, los protectores son importantes por sí mismos. Como los exiliados se ven empujados a un segundo plano, son los protectores los que dan la cara, se relacionan con la gente y actúan en este mundo. No basta con sanar a los exiliados; es necesario sanar y transformar también a los protectores para que puedan soltar sus papeles defensivos, dejar que emerjan sus cualidades positivas y que asuman papeles sanos en el sistema interno. Por consiguiente, empezamos la mayoría de las sesiones de IFS centrándonos en un protector. Como son las partes más conscientes y de más fácil acceso, es natural empezar por ellas. En todo caso, la principal razón es que, en la IFS, no es apropiado trabajar con un exiliado hasta que tengamos permiso de cualquier protector que pueda tener reticencias a darnos su aprobación.

Este libro enseña el método IFS como una serie de pasos. Los pasos para llegar a conocer al protector pueden resumirse así: al principio de la sesión accedes a varios protectores y luego escoges uno en el que centrarte, llamado *parte-objetivo*. Te estableces en el Yo, conoces a ese protector y averiguas su intención positiva con respecto a ti. Estableces una relación de confianza con

el protector y te haces una idea clara de de qué intenta protegerte. Esto prepara el terreno para seguir trabajando con el protector o para sanar al exiliado que protege.

He aquí los cinco pasos para conocer al protector, indicados como P1-P5. «P» significa «protector». Estos pasos son el contenido de la primera parte.

P1: Acceder a una parte

P2: Separación de la parte-objetivo

P3: Separación de una parte implicada

P4: Descubrimiento del papel de un protector

P5: Desarrollo de una relación de confianza con un protector

Estos términos se definirán y se explicarán del capítulo 4 al 8, que cubren los cinco pasos con detalle. En la realidad estos pasos se entrelazan a veces, o tienen lugar en distinto orden. A veces es necesario cambiar nuestro foco de atención y centrarnos en un protector distinto, y tenemos que volver al primer paso otra vez. No obstante, este orden es el básico. El capítulo 9 explica cómo mantener las sesiones bien encarriladas y que sigan según lo planeado abordando al mismo tiempo las cuestiones inesperadas que vayan surgiendo.

CAPÍTULO 4

CÓMO FAMILIARIZARSE CON EL INTERIOR DE UNO MISMO

EL ACCESO A LAS PARTES

Supón que quieres saber por qué tiene tu vecino tantos visitantes extraños a todas horas de día y de noche. Podrías instalar un telescopio y observarle en casa. Podrías contratar a un detective que lo siguiese y se enterase de lo que hace. Podrías crear teorías para explicar sus actos. Aun así, observar a distancia y las conjeturas mentales tienen sus limitaciones, que es en realidad como solemos entender la vida psicológica.

Otra forma sería ir a su casa, llamar a la puerta, presentarte, pedirle que os sentéis y que te cuente su vida. Podrías mostrarte a él como eres, pasar tiempo con él mientras narra su vida, y con el tiempo forjar una amistad con él. Si lo haces llegarás a saber mucho más de él. Ésta es la forma que tiene la IFS de abordar tu vida interior. Llegamos a conocer nuestras partes de manera personal y experiencial.

LOS COMIENZOS DE SENDERO

Supongamos que tienes un problema que quieres trabajar. ¿Cómo sabes qué partes explorar? En esta sección te enseñaremos cómo identificar las partes involucradas en un problema determinado. En la IFS los problemas suelen llamarse «comienzos de sendero». Un *comienzo de sendero* es una experiencia o una dificultad en tu vida que va a llevar a partes interesantes si lo sigues. Puede ser una situación o una persona a la que reacciones, una experiencia emocional o corporal, un patrón de conducta o de pensamiento, un sueño o cualquier otra cosa que apunte hacia ciertas partes que explorar. Lo llamamos «comienzo de sendero» porque es el comienzo de una senda que puede llevarnos a la curación. Suele incluir tanto una situación vital como tu respuesta a esa situación.

Un comienzo de sendero indica la presencia de una parte (o partes) que cumplen un papel extremo, en el que tu conducta o reacción emocional es disfuncional o problemática:

1. Una parte puede tener una percepción errónea de la situación. Por ejemplo, una parte ve a tu jefe como si te estuviese juzgando o criticando, cuando lo que está haciendo en realidad es intentar ayudarte, porque te recuerda a tu padre, tan crítico siempre.
2. Una parte puede reaccionar desproporcionadamente. Por ejemplo, tu jefe puede ser algo crítico, pero esa parte se disgusta mucho.
3. Una parte puede actuar de forma extrema o inapropiada. Por ejemplo, una parte se vuelve rebelde o se enoja con tu jefe porque percibe que te está criticando o juzgando, y esa conducta crea problemas.

Uno de mis comienzos de sendero es ser muy tímido cuando me encuentro en grupos de gente que no conozco muy bien. Tiendo a retraerme y a no ser muy expresivo o abierto.

He aquí varios ejemplos de comienzos de sendero de gente de mis cursos:

1. Una persona en concreto del trabajo que me altera.
2. Una situación en la que tenía miedo de que hiciera lo que hiciera, alguien se iba a sentir herido. Acababa por sentirme paralizado porque creía que tenía que elegir entre dos personas.

3. Miedo de volar en avión.
4. Proyectos del trabajo difíciles. Cuando algo en un proyecto es más complejo y me lleva más tiempo de lo que creía, me centro en ello intensamente, horas y horas, para rematarlo, ignorando las necesidades del cuerpo, el tener conciencia de mí mismo y otras tareas que requieren atención. Me veo absorbido completamente, pero no puedo vencer esa fuerza.
5. Controlar a la gente. Cuando siento que alguien intenta controlarme, me retiro y salgo corriendo cuanto antes.
6. Pensamientos relacionados con rechazo. A veces, cuando me siento rechazado por alguien, me obsesiono con ello, intentando adivinar qué hice mal y qué debería haber dicho.

Cuando estás en un comienzo de sendero, hay al menos una parte activada, y con frecuencia más de una. Por ejemplo, cuando estoy en un grupo grande de extraños, tengo por lo menos tres partes activadas: una que tiene miedo de que le hieran, otra parte que quiere retraerse para protegerme y una tercera parte que quiere dirigirse a los demás y hablar con ellos a pesar del miedo.

LA IDENTIFICACIÓN DE LAS PARTES EN UN COMIENZO DE SENDERO

Examinando tu experiencia y tu conducta, puedes hacer una primera identificación de las partes que están involucradas en cualquier comienzo de sendero que quieras explorar. Habrá partes que se correspondan con sentimientos y reacciones del cuerpo activadas por esa situación, así como pensamientos y deseos relacionados con ella. Habrá también partes que determinen tu forma de comportarte en esa situación. Veamos cada una de ellas, una por una:

- **Sentimientos:** Lo más probable es que tengas por lo menos una reacción emocional a la situación del comienzo de sendero, o quizá más de una. Puede que te sientas enfadado, triste o asustado, por ejemplo. Además, tal vez te des cuenta de ciertas actitudes que tienes con respecto a esa situación: puede que te sientas crítico y lleno de juicios, irreflexivo, mezquino, cauteloso, alocado o travieso. Cada sentimiento, emoción o actitud indica la presencia de una parte, excepto en el caso de aquellas actitudes que vienen del Yo, como la bondad o el estar centrado. Además, si te sientes completamente desconectado de tus sentimientos, es probable que sea provocado por una parte. Por ejemplo, si te sientes como muerto, cerrado o frío en una situación de comienzo de sendero, es probable que sea una parte la que lo esté provocando.
- **Sensaciones corporales:** La mayoría de las sensaciones corporales que surgen como respuesta a los comienzos de sendero están relacionadas con partes. Las excepciones son las sensaciones puramente fisiológicas (como un dolor de estómago por algo que hayas comido) y las experiencias corporales del Yo, como el sentirse en paz, abierto o con energía. Las partes pueden provocar tensión muscular, como por ejemplo tensión en los hombros o en la espalda. Pueden producir calor en los brazos o frío en el vientre. Hay un amplio abanico de sensaciones corporales posibles: dureza, pesadez, náusea, vacío o apretón, por ejemplo. Las puedes experimentar en ciertas partes del cuerpo o en todo el cuerpo en su conjunto. Además, si hay alguna parte como muerta o que no sientes en el cuerpo (o en una parte del cuerpo), eso está provocado por una parte que no quiere que sientas.

- **Pensamientos:** Muchos pensamientos que surgen como respuesta a situaciones de comienzos de sendero provienen de partes. Esto incluye pensamientos sobre personas metidas en esa situación —«¡Es que ella se mete en todo!»— o sobre ti mismo —«Fue una tontería decir eso»—. Muchos *patrones* de pensamiento indican también partes, por ejemplo, obsesionarse por una conversación difícil con el jefe o tener pensamientos críticos sobre la gente con frecuencia. Hasta la ausencia de pensamiento indica a veces una parte. Por ejemplo, si se te queda la mente en blanco de repente, por lo general es una parte la que lo provoca, quizá porque no quiere que sigas por un razonamiento que considera peligroso.
- **Conducta:** Una acción o patrón de conducta puede apuntar a una parte, por ejemplo, retraerse o volverse insistente. La evitación de una conducta indica también una parte. Por ejemplo, si te ves rechazando una llamada de teléfono o un proyecto en el que necesitas trabajar, eso viene de la parte que posterga las cosas.
- **Deseos:** Ciertos tipos de deseos provienen de una parte. Una parte puede querer cercanía o éxito. Otra puede querer ser vista y apreciada. Una tercera puede querer que la dejen en paz. Una falta de deseo podría venir también de una parte que no cree que sea seguro querer cosas.

Veamos un ejemplo más detallado de un comienzo de sendero. Cuando Betty visitó la casa de su hijo ya crecido, sintió que él estaba siendo abusivo verbalmente con su hijo y pensó hablarlo con él, pero no paraba de dudar si hacerlo o no. Para explorarlo un poco le pedí que se imaginase sacando el tema ante él. He aquí la lista de partes a la que tuvo acceso:

1. Una parte quiere evitar hablar con su hijo sobre el tema. Esto iba acompañado de una sensación de estrangulamiento en la garganta que le hacía no hablar porque si no cometería un error y le haría daño a su hijo.
2. Una parte llena de amor que se preocupa por él y por el nieto.
3. Una parte está triste y pesarosa porque no se ha comunicado bien hasta entonces.
4. Una parte se siente decepcionada y avergonzada por cómo él trata al nieto.

5. Una parte está enfadada con él y se muestra protectora con respecto al nieto. Quiere decir «¿Pero cómo te atreves?!» y quitar a su hijo de en medio.
6. Una parte tiene miedo de la parte enfadada/protectora, y eso se refleja en que está con el estómago muy revuelto. Esta parte tiene miedo de que la invada la parte enfadada y de acabar diciendo cosas que hieran a su hijo. Esta parte alterada, revuelta, le evita estar en contacto y consciente de la parte enfadada durante un tiempo.

De la experiencia de Betty puedes ver que un solo comienzo de sendero puede activar muchas partes, y que éstas interactúan en su intento de influir en sus sentimientos y en su conducta. Esto nos lleva a la cuestión de cómo diferenciar una parte de otra. Si dos sentimientos parecen muy distintos o incluso opuestos entre sí, son claramente partes distintas. Por ejemplo, el cariño de Betty por su hijo y su enfado con él son tan opuestos que vienen claramente de partes distintas. Si una parte parece bloquear o proteger a otra, eso significa que hay partes distintas. Por ejemplo, la parte de estómago revuelto de Betty bloqueaba durante un tiempo su conciencia de la parte enfadada/protectora.

No obstante, ¿y si dos partes parecen iguales? Por ejemplo, la sensación de estrangulamiento y de estómago revuelto parece que muestran más o menos la misma actitud, así que podrían venir de la misma parte o de partes distintas. Esto no se puede determinar razonando. Betty sólo lo sabrá cuando las haya explorado en mayor profundidad.

EJERCICIO: IDENTIFICACIÓN DE LAS PARTES EN UN COMIENZO DE SENDERO

Escoge un comienzo de sendero que te interese explorar. Usa las ideas que acabamos de describir, haz una lista con las partes involucradas en ese comienzo de sendero. Para cada parte, escribe la información siguiente:

Nombre de la parte -----

Qué siente la parte emocionalmente -----
-
Qué apariencia tiene -----

Cómo la sientes en el cuerpo y dónde -----
--
Qué dice -----

Cómo te hace comportarte -----

Qué quiere -----

No has explorado completamente todavía esas partes, así que no te preocupes si no sabes mucho de ellas. Simplemente escribe lo que sepas. Añade información a tu descripción más adelante, a medida que las vayas conociendo mejor.

Para ayudarte a escribir las respuestas de este ejercicio y de otros ejercicios del libro con mayor facilidad, he creado una guía («Companion book») que puedes descargar gratis de mi página web: www.personal-growth-programs.com/ifs-book.

PASO P1: EL ACCESO A UNA PARTE

Una sesión de IFS empieza accediendo a una parte que te parece que va a ser útil trabajar. Puede estar relacionada con un comienzo de sendero importante o puede provocar sentimientos intensos en ese momento. El acento de este capítulo está en cómo tomar contacto sencillamente con la parte. El proceso de conocer la parte a fondo se mostrará en los capítulos siguientes. Aunque estos métodos se pueden utilizar para acceder a cualquier parte, pondremos el acento en los protectores porque ése es el foco principal de la primera parte. Lo mejor es cerrar los ojos durante este proceso y el resto de cualquier sesión de IFS. También recomiendo hacer este trabajo en una habitación reservada en la que no te molesten ni gente, ni animales domésticos, ni teléfonos, ni ordenadores. Esto reduce las distracciones y te permite centrarte completamente en el protector al que estás accediendo.

Entra y contacta con él de manera experiencial, a través de tus emociones, imágenes, sensaciones del cuerpo y voces internas. Hay varios canales internos de acceder a una parte:

Sentimientos: Sientes la emoción, actitud o deseo que caracterizan a esa parte y que te dan una idea de ella que puedes sentir.

Sensaciones corporales: Sientes la experiencia corporal relacionada con esa parte.

Imágenes: Ves una imagen interna que representa a esa parte. Puede surgir espontáneamente o puedes buscar una imagen que represente a la parte. Podría ser una imagen de ti a una edad determinada. Podría ser también una imagen de un personaje famoso, un personaje de dibujos animados, un personaje mítico o un animal. Las imágenes de las partes también pueden ser más abstractas, por ejemplo, una pared, una nevera de camping, un sol brillante o un jardín lleno de maleza.

Voz interior: Oyes a esa parte hablar calladamente dentro de ti. Puede que te esté hablando a ti o que esté hablando a alguien relacionado contigo, o incluso a otra parte.

A veces la sensación corporal o la imagen a la que tienes acceso al principio no están muy claras. No pasa nada. Sólo quiere decir que todavía no has

accedido completamente a esa parte. A medida que vas conociéndola (como se describe en el capítulo 7), la parte cobrará mayor claridad.

Para comprender bien cómo acceder a una parte, veamos un ejemplo de una de mis clases de IFS. He aquí la descripción que hizo Julie de su experiencia:

Julie: Me estoy preparando para poner fin a una relación que he tenido durante un año. Mi novio me parece demasiado necesitado y exigente, y yo me he comportado como una obsesa del control.

Jay: ¿Cómo sientes esa parte en el cuerpo?

Julie: Esa parte tiene cierta dureza. No siento nada por mi novio. Es una sensación general de falta de compasión. También parece como una especie de dureza porque no me siento ni suave ni cariñosa. Estoy más bien cerrada en mí misma, no conectada, rígida. No siento el corazón ni nada por abajo de mi cabeza.

Jay: Comprueba si surge alguna imagen que corresponda a esa parte.

Julie: Veo al Hombre de Hojalata de *El mago de Oz*. Percibo una mayor conexión con ella ahora.

Obsérvese que la imagen es masculina. No es inusual que algunas partes sean del sexo opuesto al de la persona. Es bien sabido en psicología que todos tenemos en nuestro interior cualidades de ambos sexos.

En este ejemplo, Julie accede a una parte utilizando tres canales. Siente una dureza en el cuerpo, un sentimiento de cierre emocional y la imagen del Hombre de Hojalata. A pesar de eso, no es necesario usar muchos canales para acceder a una parte. Con uno basta.

Puedes encontrarte con que algunos canales te son fáciles y naturales, y que otros te resultan más difíciles. Por ejemplo, a mí me cuesta visualizar, así que no recibo mucha información sobre mis partes por medio de imágenes. En cambio puedo acceder bien a las partes sintiendo bien el cuerpo, sintiendo mis emociones, y escuchando lo que me dicen las partes. Otras personas son buenas en visualizar pero no tienen acceso fácil a las sensaciones corporales. Además, cada parte puede comunicarse usando canales distintos. La intuición te dirá qué canal o canales usar con cada parte. La IFS te permite utilizar los canales que mejor te vengan, a diferencia de muchos métodos de psicoterapia que sólo trabajan con un canal determinado.

LA ACTIVACIÓN DE LAS PARTES

La forma de acceder a una parte depende de si está o no activada en ese momento, así que lo primero es entender qué significa la activación. En cualquier momento hay siempre una o más partes *activadas*, por la situación en la que estás o lo que estás pensando. Cada parte activada influye en tus sentimientos, tu cuerpo, tus pensamientos y tu conducta. El resto de las partes está latente, pero puede activarse en cualquier momento. Por ejemplo, en esta ilustración, el Hombre de Hojalata de Julie está en el espacio activado, y el resto de sus partes está detrás de una cortina, latente por el momento.

(Puede que recuerdes que en el capítulo 2 se mostraba una versión de la mente que sólo tenía los exiliados detrás de la cortina. Eso era una simplificación. En realidad cualquier protector que no esté activado está también detrás de la cortina).

Las partes se activan según las situaciones externas, o los recuerdos internos, o los pensamientos. Si te estás relacionando con una persona o afrontando un episodio que le parecen peligrosos a una de tus partes, se activará y tomará el control de la mente para protegerte. Por ejemplo, el Hombre de Hojalata de Julie creía que necesitaba protegerla de las exigencias de su novio. Tenía miedo de que si su corazón seguía abierto al novio, ella se viera absorbida por su necesidad constante y no sería capaz de poner fin a la relación, así que salió del grupo de partes que estaban en letargo, pasó a dominar el espacio activado y cerró sus sentimientos dulces y cariñosos.

Activación de una parte



ACTIVACIÓN Y ACCESO

Cuando decides acceder a una parte, puede que ya esté activada en ese momento, o puede que esté latente. El acceso es ligeramente distinto en cada caso. Si decides acceder a una parte que ya está activada, como el Hombre de Hojalata, la cosa es relativamente fácil. Sólo tienes que sentir bien el cuerpo y las emociones, estar atento a las voces que puedas oír, y observar las imágenes. Acceder a una parte es como apuntarle con la linterna de la conciencia.

Activación de una parte por una situación



No obstante, aunque que la parte no esté activada también puedes acceder a ella y trabajar con ella. Sólo tienes que activarla primero. Una buena manera de hacerlo es recordar un momento reciente el que *sí* estaba activada e imaginar que estás ahora en esa situación. Observa qué sientes en tu interior al imaginarlo, y presta atención también a cualquier imagen o voz que surja. O puedes recordar cómo sueles sentirte generalmente cuando esa parte está activada. Por ejemplo, si Julie quisiera acceder al Hombre de Hojalata podría

pensar en la última vez que estuvo con su novio y que éste estuviese necesitado, y luego recordar cómo se sentía.

El acceso a una parte



Julie apunta con la linterna de la conciencia al Hombre de Hojalata.

Activar una parte a propósito no la hará saltar como pudiera hacerlo una situación externa, pero se activará lo suficiente como para poder acceder a ella. A veces, de hecho, es más fácil trabajar con una parte cuando no está ya activada desde un principio porque las emociones de esa parte no van a ser tan intensas como para acabar inundándote (véase el capítulo siguiente para saber cómo evitar que ocurra esa inundación).

He aquí la descripción de cómo accede Jane a una parte que no está activada en ese momento:

Jane: Ésta es una parte que descubrí ayer. Le puse el nombre de Holgazán. Salió cuando mi hermana me estaba criticando.

La activación de una parte para acceder a ella

1. Julie quiere acceder al Hombre de Hojalata, que está en letargo...

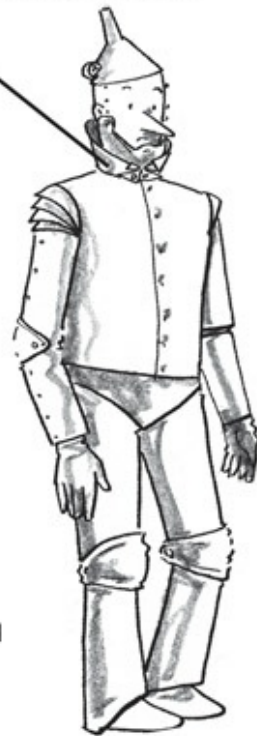
2. así que se imagina al novio necesitado.



3. Esto activa el Hombre de Hojalata...



4. para que pueda acceder a esa parte.



Jay: Recuerda qué sensación te daba ayer esa parte, cuando tu hermana te estaba criticando.

Le pido que lo recuerde porque está claro que esa parte está activada en ese momento.

Jane: [Pausa]. Vale. Ahora parece que la siento. Siento una tirantez en el cuello, en la parte de atrás del cuello, junto al cráneo.

Jay: Mira si tienes una imagen de esa parte.

Jane: Sale una imagen de la cabeza de un esqueleto con ojos grandes,

protuberantes, oscurecidos. Está muy enojado, furioso. Apenas se puede contener.

Jane ha activado la parte Holgazán por medio del recuerdo de ayer para poder acceder a ella ahora.

EJERCICIO: ACCEDER A UNA PARTE QUE NO ESTÁ ACTIVADA

Escoge una de tus partes que no esté activada en este momento. Imagina que estás en una situación en la que la parte esté activada y presta atención a cómo te sientes. Desde ese punto, intenta acceder a la parte utilizando cada uno de los canales: sentimiento, cuerpo, imagen y voz interior. Escribe lo que estés experimentando.

Nombre de la parte -----

Qué siente la parte emocionalmente -----

Qué apariencia tiene -----

Cómo la sientes en el cuerpo y dónde -----

Qué dice -----

En cualquier caso, recuerda que no es necesario lograr el acceso mediante todos los canales.

EL ACCESO A LAS PARTES DESDE LA EXPERIENCIA PRESENTE

Es bastante frecuente empezar una sesión accediendo a una parte que ya conoces, como en los ejemplos anteriores de este capítulo. Sin embargo, a veces no tienes una idea clara de con qué parte trabajar. Es posible que en ese momento estés sintiendo algo que parezca importante explorar, pero no tengas una idea clara de qué emociones o experiencias están ahí exactamente. Puede ser sólo una mezcla de sensaciones. La IFS te puede ayudar a aclararlo. Con frecuencia suele haber más de una parte activada en un momento determinado, así que es útil hacer un mapa del territorio explorando la experiencia de ese mismo momento para identificar todas las partes que están ahí. Después ya puedes escoger una con la que seguir trabajando.

Éste es el procedimiento: comprueba tu interior, presta atención a tus sentimientos, sensaciones corporales, imágenes y voces. Probablemente sea una de ellas la que te llame primero la atención. Usa esta experiencia para acceder a una parte. Luego pídele que se haga a un lado para que puedas saber algo de las otras partes que están activadas. A continuación, presta atención a otra de las experiencias y accede a la parte que conecte con ella. Sigue así hasta que hayas accedido a todas las partes que hayas encontrado.

GEORGIA

He aquí un ejemplo en el que se accede a las partes de esta forma. Le pedí a Georgia que prestara atención a una parte de la que fuese consciente en ese momento.

Georgia: Empecé ya cuando estabas hablando. Es una sensación negra en el pecho, y es bastante tensa y rígida. Cuando me adentro en ella me dan como unos pequeños *shocks* en el cuerpo relacionados con miedo.

Jay: ¿Qué aspecto tiene esa parte?

G: Quizá sean dos partes que están juntas. El miedo parece venir de una parte que está reaccionando a otra parte. La parte asustada no parece tener esa negrura. Parece como un niño pequeño, de cuatro o cinco años quizá, y está bastante asustado.

Tiene razón, hay dos partes activadas, y ahora ha accedido a una de ellas, la parte asustada.

J: Pregúntale a esa parte si estaría dispuesta a apartarse para que puedas acceder a la otra.

G: Ahora se ha hecho a un lado y ya está aquí la otra parte, un atacante. Parece que está fuera de mí, de pie frente a mí. Tengo presión en el tercer ojo (en la frente).

J: Mira si surge alguna imagen de esa parte.

G: Hombre, enorme, completamente negro, fuerte.

J: Pídele a esa parte que se aparte también.

G: Veo una apertura de mi tercer ojo, entra luz. Es como si me estuviese consolando frente al ataque.

Georgia ha accedido a tres partes que están despiertas en ese momento: un niño asustado, un atacante blanco y una luz reconfortante (que podría ser el Yo). Esto le da una idea de las fuerzas internas que están influyendo en ella.

WALTER

He aquí la experiencia de Walter y cómo accede a las partes en el momento:

Walter: Noto que hay roble venenoso que se está quemando en mi cuello. Estoy muy irritado.

La sensación de quemazón no es de una parte. Es sólo la reacción de su cuerpo al roble venenoso, algo puramente físico. No obstante, la irritación es probablemente la reacción emocional de una parte a la sensación de quemazón, así que le pido que se centre en eso.

Jay: ¿Cómo sientes la irritación en el cuerpo?

W: Siento como presión en el torso.

J: ¿Qué aspecto tiene esa parte?

W: Es como alguien que está destrozando cosas. Le hace sentirse bien el poder expresar lo irritado que está.

Ese alguien al que se refiere Walter es la parte.

J: Mira qué otras partes están ahí.

W: A la vez hay una sensación de no tomarla (a la parte irritada) muy en serio. Es una sensación de permitir, aceptar lo que hay. Tengo roble venenoso y no puedo hacer nada al respecto. La sensación es más como de relajación.

J: ¿Y qué aspecto tiene la parte?

W: De Buda grueso, sólo sentado.

J: Comprueba si hay alguna otra parte.

W: Ésta es una parte con la que he conectado esta semana. Es una parte que se esfuerza. Hay algo mal que hay que arreglar, como el veneno de roble, y tengo que insistir. Tengo que asegurarme de que el resultado sea uno concreto. Tengo que hacer un esfuerzo. No puedo descansar. Siempre buscando el ángulo, cómo hacerlo mejor.

J: ¿En qué parte del cuerpo sientes esa parte?

W: La siento en la cabeza, una especie de enfoque muy de cerca. Una parte tipo A, retentiva anal, tensa. No me gusta esa parte. No le va a la imagen que tengo de mí mismo, que es más despreocupada.

J: ¿Hay alguna imagen asociada a esa parte?

W: Un contable sentado ante su escritorio, trabajando frenéticamente con sus papeles.

Walter ha accedido también a tres partes: un hombre que destroza cosas, una parte de Buda y un contable frenético. Eso le da una idea de cómo es su paisaje interior en ese momento.

Acceso a las partes activadas en el momento presente

Walter tiene tres partes activadas en este momento y ha accedido a ellas una por una.



Buda



Hombre destrozando cosas



Contable frenético

EJERCICIO: ACCEDER A LAS PARTES DESDE TU EXPERIENCIA PRESENTE

Céntrate en tu experiencia en este momento y accede a cada una de las partes de las que eres consciente, una por una. Emplea tantos canales como puedas. Para cada parte, escribe lo que estés experimentando.

Nombre de la parte -----

Qué siente la parte emocionalmente -----

Qué apariencia tiene -----

Cómo la sientes en el cuerpo y dónde -----

Qué dice -----

EL ACCESO A LAS PARTES DESDE UN COMIENZO DE SENDERO

Un poco antes, en este capítulo, hemos visto cómo determinar racionalmente qué partes están involucradas en un comienzo de sendero. Al empezar a trabajar de manera experiencial con un comienzo de sendero, verás esas partes con mayor claridad y quizá descubras más. Puedes también empezar directamente con la exploración experiencial de las partes relacionadas con un comienzo de sendero. He aquí cómo hacerlo.

En un momento dado cualquiera, un comienzo de sendero puede estar activado o no, igual que las partes. Si *está* activado sentirás cómo reaccionas a él. Cuando quieras explorar un comienzo de sendero que no esté activado en ese momento, imagina un momento reciente en el que ese punto estuviese activo y presta atención a cómo te sientes. Como alternativa puedes sentir también cómo te sueles sentir cuando se activa ese comienzo de sendero. Luego puedes ya acceder a las partes relacionadas con él.

Comprueba en tu interior para sentir cualquier sentimiento, sensación corporal, imagen o voz que esté relacionada con el comienzo de sendero. Con frecuencia habrá varias experiencias. Elige una que te llame la atención y úsala para acceder a una parte. Cuando tengas ya una idea de esa parte, pídele que se aparte, accede a la siguiente, etc.

He aquí un ejemplo de Laura. Empieza describiendo el comienzo de sendero:

Laura: Estoy en la casa que construí. Ya no vivo ahí desde que nos separamos mi ex y yo. Estoy de viaje por esta región, mi ex no está y me ha dejado quedarme aquí un par de días. Esta situación me está removiendo bastante.

El hecho de estar «removida» indica un comienzo de sendero.

Jay: Siente una de las partes relacionadas con esta situación.

L: Estoy un poco llorosa. Estoy como saliendo a la superficie a por aire después de haber estado sumergida en el agua. Hay un impulso de hablar, como una vibración en todo el cuerpo, un temblor. Parece como si algo quisiera gritar dentro de mí.

J: ¿Hay alguna imagen de esa parte?

L: Lo que me viene es la Pequeña Cerillera, de Charles Dickens.

J: Vale. Busca otra parte.

L: No entiendo qué parte es ésta... Bueno, veo aquí una cierta sensación de fuerza. Una sensación de ser apoyada. Siento como si mis ojos se abriesen más y mi cabeza se ladeara un poco. Tengo calor y una vaga sensación de apertura. Tengo también una sensación en el cuerpo como si se estuviese movilizándose para una pelea, como una ola de adrenalina.

J: ¿Qué aspecto tiene esa parte?

L: Un guerrero con casco que acaba en una punta muy afilada, incisivo, violento. Quiere proteger a esa niña pequeña.

Laura ha accedido a dos partes relacionadas con el comienzo de sendero de quedarse en la casa de su exmarido. El guerrero es, por supuesto, un protector.

EJERCICIO: ACCEDER A LAS PARTES DESDE UN COMIENZO DE SENDERO

Escoge un comienzo de sendero que sea importante para ti en tu vida. Si no está activado en este momento, imagínate en esa situación de comienzo de sendero o recuerda un momento reciente en que lo estuviera. Presta atención a lo que sientes en esa situación. Accede a cada una de las partes de las que eres consciente y que estén relacionadas con el comienzo de sendero, una por una. Usa tantos canales como puedas. Para cada parte, escribe lo que estés experimentando.

Nombre de la parte -----

Qué siente la parte emocionalmente -----

Qué apariencia tiene -----

Cómo la sientes en el cuerpo y dónde -----

Qué dice -----

CÓMO CENTRARSE EN UNA PARTE-OBJETIVO

Hasta ahora has estado aprendiendo cómo acceder a una parte. Ahora vas a ver cómo utilizar esa capacidad para empezar una sesión de IFS. Al principio de una sesión de IFS se puede empezar hablando sobre un problema que tengas o sobre alguna parte de la que seas consciente. No obstante, esta comprensión puramente racional deja de ser de gran valor. Es hora de adentrarte en tu interior y de explorarte a ti mismo de manera experiencial. Tu meta va a ser centrarte en una parte para llegar a conocerla con cierta profundidad (siguiendo las pautas que te mostrarán cómo hacerlo en el resto del libro). Ésta recibe el nombre de *parte-objetivo*.

Tienes tres opciones de abordarlo:

1. Empezar con una parte de la que ya sabes algo y acceder a ella.
2. Acceder a todas las partes activadas en ese momento y luego elegir una en la que centrarte.
3. Empezar con un comienzo de sendero. Analízalo para ver qué partes están relacionadas con él y luego elige una a la que acceder. Otra opción es acceder a todas las partes relacionadas con el comienzo de sendero de manera experiencial y luego escoger una.

Una vez que empieces a trabajar con una parte, es posible que se activen otras y que tengas que habértelas con ellas. Unas veces seguirás trabajando la parte-objetivo inicial, y otras veces tendrás que cambiar el foco de atención a otra de esas partes. Este tema se aborda con detalle en el capítulo 9.

EJERCICIO: ACCEDER A LAS PARTES CON UN COMPAÑERO

Si estás haciendo los ejercicios en pareja, turnaos en el acceso a las partes de tres formas:

1. Empezando con una parte que ya conoces
2. Empezando con un comienzo de sendero
3. Empezando con tu experiencia en el presente, en ese momento.

| Véanse en el capítulo 16 los consejos sobre cómo trabajar en pareja.

DARSE CUENTA DE UNA PARTE EN TIEMPO REAL

Puede ser muy útil acceder a una parte en tiempo real, en el momento en que se activa en tu vida. Empleo el término «tiempo real» para referirme a cuando se trabajan las partes en el transcurso de la vida, en lugar de en una sesión de IFS ya programada.

En cualquier momento del día en que notes que se haya activado una parte, puedes acceder a ella brevemente y prestar atención a cómo te afecta. Esto te da información sobre cada cuánto se activa, en qué circunstancias y cómo afecta a tus emociones, a tu conducta y a tu vida. Por ejemplo, supón que tu jefe te llama a la oficina. Antes de que diga nada notas que te sudan las manos y sientes ansiedad en el pecho. Esto te indica que se ha activado una parte nerviosa. Puedes acceder momentáneamente a ella y darte cuenta de que tiene miedo de ser criticada por una figura de autoridad. O supón que tienes que hacer una llamada de teléfono muy importante, que pasa una hora y que te das cuenta de que te has metido en un montón de tareas pero que no has hecho esa llamada. Esto indica que se ha activado una parte de evitación. Puedes acceder a ella y encontrarte con que tiene miedo de hacer el ridículo en la llamada.

EJERCICIO: DARSE CUENTA DE UNA PARTE EN TIEMPO REAL

Elige una parte que se active con relativa frecuencia en tu vida y sobre la que quieras saber más. -----

Durante los próximos siete días, te centrarás en estar atento a cuándo se activa esa parte. Primero piensa qué señales te avisan de que esa parte se activa. ¿Qué sensaciones corporales, pensamientos o emociones te hacen saber que está despierta? Ejemplos de ello pueden ser tensión en el estómago, deseos de venganza o sentir ganas de llorar como un niño. -----

¿Qué conducta te va a poner sobre aviso de que esa parte ha tomado el control? Por ejemplo, retraerte y alejarte de tu pareja, convertirte en el centro de atención de una conversación o comer demasiado. -----

¿Qué situaciones o personas tienden a activar esa parte? Por ejemplo, ver a alguien que te atrae mucho, dar una charla o conferencia o ser desobedecido por tu hijo. -----

¿En qué momento de los próximos siete días crees que pueden ocurrir estas situaciones? -----

Proponte estar especialmente atento a si se activa esa parte en esos momentos. Cada vez que te des cuenta de que se haya activado la parte, accede a ella brevemente y toma algunas notas de lo que ocurre. Si no puedes pararte a tomar nota en ese momento, hazlo en tu próximo descanso o lo antes que puedas. Es importante que esté todavía fresco en el recuerdo. Al final de cada día, tómate varios minutos para repasar el día y los momentos en que se ha activado esa parte, y toma tus notas. Ese repaso diario te ayudará también a recordar el ejercicio al día siguiente.

NOTAS QUE TOMAR CADA VEZ QUE OCURRE:

Situación -----

¿Cómo experimentas esa parte? -----

¿Qué había en esa situación que hizo activar esa parte? -----

No esperes la perfección. Es probable que no te des cuenta todas las veces que se activa esto o que sepas con claridad qué pasa de verdad cada vez que

se repite. Es muy difícil de hacer. A veces estarás conduciendo o intentando acabar un proyecto o hablando con alguien, por ejemplo, así que puede ser difícil ser consciente de mucho más. No pasa nada. Hazlo lo mejor que puedas.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo acceder a un protector de manera experiencial, que es el primer paso (P1) para llegar a conocerlo. Has aprendido cómo determinar qué partes están relacionadas con el comienzo de sendero. Puedes acceder a una parte por medio de emociones, imágenes, sensaciones corporales y voces interiores. Sabes también qué comporta la activación de una parte. Puedes trabajar con un comienzo de sendero o con tu experiencia en el momento presente para acceder a todas las partes que estén activadas. Has aprendido cómo permitir que una parte que es todavía algo nebulosa se vuelva más clara y cómo elegir la parte en la que centrar tu atención. También has aprendido cómo prestar atención a una parte cuando se haya activado en tiempo real. Los dos capítulos siguientes te enseñarán cómo acceder a tu Yo para que puedas trabajar bien con los protectores.

CAPÍTULO 5

EL PROCESO DE CENTRARSE

CÓMO SEPARARSE DE UN PROTECTOR

El marido de Sheila estaba completamente inmerso en su trabajo y no le prestaba mucha atención. Llegó el día en que se olvidó de su cumpleaños. Ése fue el punto crítico. Se levantó y le gritó. «¡Ya no me quieres! ¡El trabajo es lo único que te importa! Te pasas el día al p... ordenador y ya no tienes tiempo para mí. ¡Eres un egoísta!». La parte Arrebato temperamental de Sheila se activó. En ese momento estaba tan poseída por esa parte que se convirtió en la mismísima parte Arrebato y perdió el acceso a su Yo.

A veces podemos mantenernos en nuestro Yo aunque una parte de nosotros esté enojada. Sheila podría haber dicho: «Sé que me quiere, pero ahora mismo no me está prestando atención porque tiene un proyecto realmente importante con una fecha límite muy cercana. Es un buen hombre». La calma y el cariño de su Yo le hubieran permitido relacionarse con su marido de manera razonable. Podría incluso haberle recordado su cumpleaños después de preguntarle cómo iba su proyecto.

EL ASIENTO DE LA CONCIENCIA

Podemos explicarlo de otra forma empleando la idea de *asiento de la conciencia*. Todos tenemos un lugar en nuestra mente que determina nuestra identidad, elecciones, sentimientos y percepciones. Este asiento puede estar ocupado por el Yo o por una parte. *Quienquiera que esté en el asiento de la conciencia en un momento dado, tendrá el control de nuestra mente en ese momento*. Ya sea una parte o el Yo, el ocupante del asiento determina cómo nos sentimos, qué intenciones tenemos, cómo percibimos a los demás, cómo nos relacionamos con ellos y cuáles van a ser nuestras elecciones y actos. Esto es una forma de refinar la idea que expusimos en el capítulo anterior de que las partes activadas determinan tus sentimientos y tus actos. En cualquier momento, todas las partes activadas en ese instante tienen una cierta influencia en ti, pero el ocupante del asiento de la conciencia es el que tiene la mayor influencia. Determina tu emoción dominante y tus actos.

No somos necesariamente conscientes de quién ocupa nuestro asiento de la conciencia en cada momento. De hecho, tiende a sernos invisible porque es el que lo ve todo. El ocupante del asiento de la conciencia es el que es consciente. Lo tomamos por nosotros mismos. Es el observador o testigo, y es el que empuña y dirige la linterna de la conciencia. Somos conscientes de cualquier parte que ilumine esa linterna, pero rara vez apunta al que la empuña, de modo que tendemos a no ser conscientes de ese testigo. El testigo ve pero no es visto.

Relacionarse desde el Yo



El marido de Sheila está trabajando frenéticamente en un proyecto y se olvida del cumpleaños de ella.

La parte Arrebato de Sheila se activa, furiosa con su marido.

Cuando el Yo de Sheila está sentado en el asiento de la conciencia, se relaciona con su marido de manera razonable.

Lo ideal es que el Yo sea el ocupante del asiento de la conciencia. En el caso de Sheila, esto significaría que el Yo hubiese tenido el control de la forma en que se relacionó con su marido. El ocupante del asiento de la conciencia determina cómo percibe Sheila a su marido (como atareado en lugar de insensible), cómo se siente con respecto a él (preocupada en lugar de enojada), cómo interactúa con él (razonable en lugar de con reproches) y lo

que intenta conseguir en su interacción (conexión en lugar de revancha). El asiento de la conciencia determina incluso tu identidad, es decir, quien crees ser. Por ejemplo, en esta situación, si Sheila estuviera en el Yo, se consideraría una pareja bien conectada con su marido, pero si fuese la parte Arrebato, se identificaría con el ser víctima maltratada por su marido.

El Yo es el ocupante natural del asiento de la conciencia porque es quienes somos en verdad. Es nuestra esencia más profunda, nuestro centro espiritual. Esto significa que el Yo ocupa el asiento de la conciencia a no ser que una parte (como la parte Arrebato de Sheila) se haga con el control del asiento y desplace al Yo. Entonces esa parte controla nuestra mente por un tiempo. Esto puede ocurrir en un instante y normalmente sin que nos demos cuenta. No obstante, como veremos luego, si pones suficiente atención puedes darte cuenta del cambio y ponerte manos a la obra. Si la parte se retira, el Yo automáticamente volverá a ocupar el asiento de la conciencia.

Estamos identificados en todo momento con el ocupante del asiento de la conciencia. Si el Yo está en el asiento en un momento determinado, te identificas con el Yo. Si una parte es la que se ha hecho con el asiento, te identificas entonces con esa parte: ése es quien te consideras en ese momento. Por lo general no solemos darnos cuenta de estos cambios de identidad. Solemos pensar que tenemos siempre la misma personalidad, individual y unitaria. Sin embargo, estos cambios son constantes y la IFS te ayudará a ser consciente de ellos. En todo el libro, cuando me refiero a «ti», me refiero al ocupante del asiento de la conciencia en ese momento porque es quien crees que eres. A veces será el Yo, y a veces será una parte.

En el caso de Sheila, la parte Arrebato se hizo con el control casi completo del asiento de la conciencia, y el Yo se vio desplazado. Sheila se identificó con la parte Arrebato. En la terminología de IFS, esta parte *se fundió* con el Yo, y el Yo ya no siguió determinando la relación de Sheila con su marido. Era incapaz de separarse de su enfado, de comprender el comportamiento de su marido desde su punto de vista o de actuar de una forma razonable. No podía siquiera hablar de estar enfadada. Lo único que podía hacer era dar salida a su rabia y denigrarle.

Relacionarse desde una parte fundida

El Yo de Sheila es apartado y queda en un segundo plano, detrás del asiento.



Marido de Sheila

La parte Arrebato de Sheila se funde con el Yo (toma el control del asiento de la conciencia) y grita a su marido.

He aquí otra forma de entender la fusión. Imagina el Yo como un vaso de agua cristalina, en calma y centrado. Si pones una cucharadita de café instantáneo en el agua, se vuelve oscura inmediatamente y huele fuerte. El café (la parte) se ha fundido con el agua (el Yo) y ha cambiado completamente su apariencia. El agua sigue ahí, pero totalmente oscurecida por el café.

Ha pasado una hora y han cambiado los sentimientos de Sheila hacia su marido. Ahora que se ha tranquilizado, está avergonzada de su reacción. «Odio cuando me pongo así. Sé que me quiere. Lo único que pasa es que últimamente ha estado muy ocupado y distraído. No sé qué me ha pasado. Ojalá desapareciese esa parte de mí que se enfurece de esa manera». En ese momento la parte Arrebato ya no está fundida con Sheila. Eso no quiere decir, no obstante, que esté en su Yo, ya que ahora se ha fundido con ella otra parte. Sheila está juzgando a su parte Arrebato y deseando que desaparezca. Esto

viene de otra parte de ella misma, no de su Yo. Lo sabemos porque el yo es abierto, curioso, compasivo con cada parte y con los demás. Nunca juzga ni quiere hacer desaparecer a ninguna parte. Sheila ha acabado dominada por una parte Crítica.

Este ejemplo muestra dos de las formas más habituales que tenemos de relacionarnos con nuestras partes difíciles: o bien nos fundimos con ellas, o bien las censuramos. No obstante, ninguna de las dos actitudes es útil a la hora de conocer una parte y conectar con ella. Para poder hacerlo tienes que estar centrado en el Yo, de forma que puedas relacionarte con la parte con curiosidad y compasión. En este capítulo y en el siguiente aprenderás a reconocer estas dos actitudes y cómo volver al Yo. Este capítulo explica cómo reconocer cuándo la parte-objetivo está fundida contigo y cómo separarla y acceder al Yo. El capítulo 6 muestra cómo reconocer cuándo estás fundido una parte que está preocupada por la parte-objetivo y cómo separarse de ella.

LA FUSIÓN COGNITIVA

Se dice que una parte está fundida contigo y que se ha hecho con el asiento de la conciencia cuando se da cualquiera de las situaciones siguientes:

1. Te ves invadido por las emociones de la parte hasta tal punto que pierdes tu centro. Te pierdes en esos sentimientos. Por ejemplo, si la parte está resentida, te ves inmerso en su enfado sin ninguna distancia para la reflexión.
2. Te ves invadido por creencias de la parte hasta el punto de que pierdes la perspectiva de la situación. Ves el mundo a través de la percepción distorsionada de la parte. Además, no eres capaz de reconocer que ésta es sólo una de entre muchas perspectivas distintas; sencillamente la ves como la pura verdad. Si la parte cree que el mundo es peligroso, ésa es tu manera de ver el mundo, sin saber que puedas estar proyectando tus propias creencias en el mundo.
3. No sientes tu Yo suficientemente. No tienes suficiente acceso a un lugar en tu interior que esté separado de la parte y desde el cual ser testigo de ella y comprenderla. Estás descentrado, sin anclaje alguno.

La fusión es una forma más extrema de activación. Incluso cuando una parte esté activada hasta el punto de que sientas sus emociones e influya en ti, puede que todavía te sigas sintiendo separado de ella. Puede que seas capaz de ver que tu respuesta emocional es exagerada o que tu perspectiva es sesgada. Imagínate una situación en la que tu jefe te dice que tienes que volver a redactar un informe que habías entregado. Te sientes incompetente y algo deprimido, pero todavía tienes suficiente perspectiva como para reconocer que es una reacción pasajera. Has pensado en la crítica de tu supervisor, entiendes qué pasó y puedes pensar bien qué hacer en el futuro. Tu parte incompetente se ha activado, pero la tienes a cierta distancia. No está completamente fundida contigo. Tu Yo sigue ocupando el asiento de la conciencia, lo cual te permite ver que en el fondo eres competente. Aunque te sientas algo decaído, sabes que la cosa pasará.

Ahora bien, supón que reaccionas a tu supervisor de otra forma. La crítica a tu informe te escuece. Acabas de salir de la oficina y ya estás profundamente deprimido. Te sientas en tu despacho y tiras el informe a la papelera, seguro

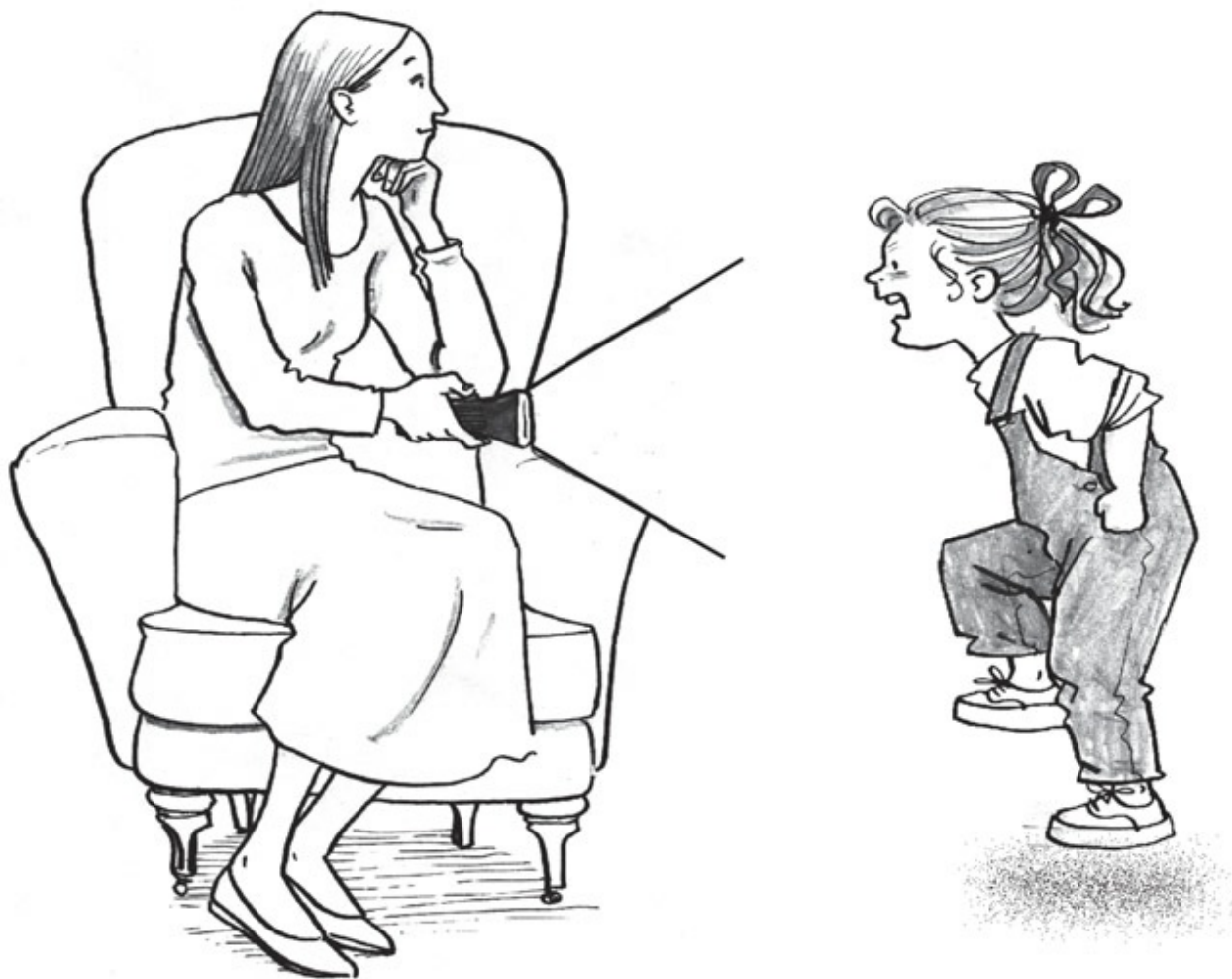
de que eres un incompetente. No puedes ver que ese sentimiento de incompetencia vaya a remitir al día siguiente. Tampoco ves que la creencia de que eres incompetente es sólo una creencia. Es sólo la verdad: eres un incompetente. El mundo se vuelve deprimente y te sientes fatal contigo mismo. No ves esperanza alguna en la vida y te sientes vacío y apático. Esto indica que la parte incompetente se ha fundido contigo. Ha tomado el control del asiento de la conciencia. Tu Yo ha pasado a la sombra.

La fusión no es, claro está, una cuestión de blanco o negro. Tiene muchos matices. Al igual que la bolsita de té que sólo ha sido introducida en la taza un pequeño instante, una parte puede haberse fundido muy débilmente contigo. Puedes tener a tu disposición una porción grande de tu Yo, una porción mediana de tu Yo, o nada en absoluto. Cuando se da una fusión parcial, esto significa que el Yo y la parte comparten el asiento de la conciencia. Ambas influyen en tu relación con los demás. Si hubiese experimentado esto Sheila, habría sido capaz de ser algo amable y razonable con su marido, aunque su actitud hubiese estado teñida de ira.

REQUISITOS PARA CONOCER A UN PROTECTOR

Has de ser capaz de enfrentarte a fusiones para poder trabajar bien con protectores. En el capítulo 4 aprendiste cómo acceder a un protector (P1) y centrarte en él, lo cual lo convierte en parte-objetivo. Para poder conocerlo tienes que estar en tu Yo con respecto a ese protector. El Yo tiene que estar en el asiento de la conciencia y la parte tiene que estar separada para que el Yo pueda iluminarla con la linterna de la conciencia y establecer una relación con ella. Esto es una experiencia interesante que a veces recibe el nombre de «conciencia dual». Puedes sentir tanto la parte como el Yo. Como has accedido a la parte de manera experiencial, puedes sentir sus emociones hasta cierto punto. Sin embargo, al mismo tiempo tu conciencia está centrada principalmente en el Yo. Esta combinación proporciona un poder de curación extraordinario.

Relación con una parte no fundida



El Yo de Sheila está separado de la parte Arrebato, de modo que puede conocerla apuntando hacia ella la linterna de la conciencia.

Sin embargo, si la parte está fundida contigo, eso quiere decir que se ha hecho con el asiento de la conciencia y que ha relegado al Yo a un segundo plano. Te has convertido en esa parte y no puedes ya conocerla o interactuar con ella porque no hay dos entidades distintas. Se necesitan dos para que haya una relación. Si sólo existe la parte, no hay relación posible.

Dificultad a la hora de relacionarse con una parte cuando se está fundido con ella



La parte Arrebato de Sheila se ha hecho con el asiento de la conciencia, así que no hay un Yo separado desde el que relacionarse con esa parte.

No necesitas estar al 100 % en el Yo para trabajar bien con una parte. Necesitas que una masa crítica de Yo esté a tu disposición. Sólo necesitas el suficiente Yo que te permita tener un lugar separado de la parte. Tiene que haber más Yo que parte en el asiento de la conciencia. Desde ese lugar puedes entender a la parte y ayudarle. Si no estás en el Yo, no puedes ayudar a la parte porque te crees demasiado la historia de la parte. Para poder trabajar bien con una parte, lo mejor es que la parte esté activada, pero no demasiado fundida contigo.

PASO P2: COMPROBACIÓN DE FUSIONES COGNITIVAS

El paso siguiente (P2) es comprobar en tu interior si hay alguna parte que esté fundida contigo. He aquí varias formas de hacerlo:

¿Con qué intensidad estás sintiendo las emociones de esa parte? Si la parte está enfadada con alguien, ¿en qué grado sientes ese enfado? Por ejemplo, si estás en medio de una pelea con tu pareja, ¿le estás gritando como Sheila antes? ¿Estás lívido en tu interior? ¿Sólo ves que *tienes que* decirle lo mal que te está tratando? ¿O bien hay algo de espacio entre tú y la ira de forma que puedas intentar comunicarte de una manera que sea constructiva?

¿Hasta qué punto te crees el punto de vista de la parte, sus creencias sobre ti y sobre otras personas? Por ejemplo, si una parte de ti cree que no hay ninguna esperanza de encontrar amor en tu vida, ¿hasta dónde aceptas ese punto de vista? ¿Has tirado la toalla en tu búsqueda de una relación satisfactoria? ¿Has llegado a pensar que eso es lo que te ha tocado en esta vida? ¿O sientes de alguna manera que es tan sólo una idea irracional? En el caso de Sheila, ¿hasta qué punto se creía la creencia de la parte Arrebato de que su marido no la quería?

¿En qué medida estás centrado en un lugar separado de la parte, un lugar desde el que poder presenciar como testigo las emociones y creencias de la parte? ¿Puedes encontrar un espacio interior que sea más amplio que las esperanzas y miedos de la parte, una presencia que tenga relativa calma y tranquilidad con relación a lo que esté pasando? Éste es el Yo, que ocupa en ese momento el asiento de la conciencia.

¿Qué sientes con respecto a la parte? No me refiero a lo que esté sintiendo la parte, sino lo que tú sientas *con respecto a* ella, como si estuviese sentada delante de ti. Si estás centrándote en una parte triste y sientes tristeza, ésa es la emoción de la parte. Tienes que saber cómo te sientes con respecto a esa parte triste. ¿Te gusta, la valoras, la juzgas, la odias? ¿Te importa? ¿Tienes curiosidad por saber más sobre ella? ¿O quieres deshacerte de ella? Si recibes una respuesta clara a esta pregunta, es probable que la parte no esté fundida contigo. Si está fundida contigo, será difícil sentir algo *con respecto a* ella. A veces hacer esta pregunta sirve para separarte de esa parte, porque tienes que salirte a un lugar completamente separado para poder responderla. Esta pregunta también es crucial para el paso P3 del proceso de IFS en el

capítulo 6, así que cumple una doble función. Volveremos sobre esta cuestión en ese capítulo.

Unas veces, el solo hecho de indagar si una parte está fundida contigo o no crea ya suficiente separación como para poder trabajar con ella, pero otras veces tienes que hacer algo más para poder salir de la fusión y separarte. Si la parte-objetivo no está fundida contigo, pasa al paso P3 en el capítulo siguiente. Si está fundida, sigue con el paso P2 y la separación de la parte. Hay varias formas de hacerlo.

PEDIR A LA PARTE QUE SE SEPARE

Pídele a la parte que se separe de ti para que puedas conocerla. Es importante entender lo que significa esto. No estás pidiendo a la parte que desaparezca. De hecho, lo que quieres es conectar con la parte y entenderla. Pero para hacerlo tienes que estar separado de ella. Dos son necesarios para que exista una relación. No puedes tener una relación con una parte si sólo existe uno de vosotros, así que lo que le estás pidiendo a esa parte es que se separe lo suficiente como para que tengas espacio y un lugar desde el que poder conectar con ella. Por lo general las partes lo entienden y están dispuestas a separarse una vez que ven lo que ganan con ello: que alguien las comprenda. Hay otras maneras de formular esta petición, si lo prefieres. Puedes pedir a la parte que contenga sus sentimientos o que no te inunde con ellos. Puedes pedir a la parte que salga de tu cuerpo. Podrías pedir a la parte que se aparte un poco y te deje espacio para que puedas estar ahí también.

Hazle saber a la parte que le estás pidiendo que se separe de ti solamente unos minutos, durante la sesión, no para siempre. No le estás pidiendo que dé el gigantesco paso de renunciar a sus emociones o creencias. Ciertamente no le estás pidiendo que se transforme: eso lleva una sesión entera o varias sesiones. Puedes explicarle a la parte que se puede fundir cognitivamente contigo una vez que haya acabado la sesión, si así lo desea. Lo único que quieres en este momento es un poco de espacio con respecto a ella para poder conocerla.

Esto es una petición. La parte puede decir que no. Si no hay ningún cambio en tu estado interno, eso quiere decir que la parte no se ha separado. En ese caso, pregúntale: «¿Qué temes que pase si te separas de mí?». Lo más seguro es que la parte tenga miedo de crear ese espacio, pues te daría la oportunidad de deshacerte de ella o de ignorarla. Muchas partes se sienten alienadas porque nunca nos hemos tomado tiempo para conocerlas. Las *hemos apartado* de verdad y hemos intentado desposeerlas. La única estrategia que conocen para hacerse visibles y audibles es fundirse cognitivamente con nosotros. Explícale a la parte que quieres conocerla. De hecho, ése es el *porqué* de que quieras una cierta separación: para poder relacionarte con ella. Esto va a tranquilizar a la parte y hacer que esté dispuesta a separarse.

A veces una parte no se separa de ti porque tiene miedo de que hagas algo poco inteligente si lo hace. Cree que te está protegiendo de hacer algo

peligroso o loco. Por ejemplo, recuerda el Controlador de Comida del capítulo 2. Podría tener miedo de que te dices un atracón de chocolate si se separase. Explícale que lo único que quieres es separarte por unos minutos durante la sesión, y asegúrale que no vas a hacer ninguna tontería. No le estás pidiendo que abandone su papel protector. Lo único que quieres es un poco de espacio para poder conocerla.

Esto suele funcionar. El solo hecho de mantener esta conversación más prolongada con la parte ayuda a crear la separación.

OTRAS FORMAS DE SEPARARSE

Si la parte no se separa de ti, puedes separarte de ella. Puedes tomar mayor iniciativa para crear la separación y acceder al Yo. Para ello hay varias posibilidades.

ENTRAR EN EL YO

Puedes crear una experiencia de separación en tu interior para poder sentir tu Yo como algo distinto de la parte. Podrías experimentarlo como un regreso desde la parte a un lugar bien anclado y centrado, o un paso al punto de vista del testigo, o un movimiento más profundo hacia tu interior en el que halles una presencia centrada. Algunas personas sienten esto como un alejarse de la parte y volver *a sí mismos*. Una forma de verlo es como si le estuvieses retirando el asiento a la parte para que pueda ocuparla el Yo.

VISUALIZAR LA PARTE COMO ALGO SEPARADO

Deja que surja una imagen de la parte. Esto te permitirá percibirla como una entidad separada. Este método es más eficaz todavía si la parte está claramente a cierta distancia de ti. Cuanto más lejos esté, más separación se crea.

Otra forma de lograr una separación visual es dibujar o pintar la imagen de una parte, o bien puedes elegir un objeto de tu casa que represente a la parte, o incluso buscar una imagen de ella en una revista o en Internet. Tener un símbolo concreto de la parte ayuda a crear separación.

BUSCAR UNA PARTE OPUESTA

Busca en tu interior una parte de ti que sea lo contrario de la parte-objetivo o de la parte que esté en conflicto con la parte-objetivo. Por ejemplo, Sheila podría buscar una parte suya que quisiera armonía con su marido por encima de todo. Accedería a esa parte y escucharía lo que le tuviese que decir. Esto le ayudaría a darse cuenta de que hay más en ella que la parte Arrebato. Luego buscaría un lugar dentro de sí que no fuese ni la parte Arrebato ni la parte Armoniosa. Lo más probable es que esto sea el Yo.

MEDITACIÓN DEL YO

Deja ahora por un momento la parte-objetivo y haz una meditación para

enraizarte, centrarte y estar presente en tu cuerpo. Si ya sueles meditar, haz lo que ya sepas que te va bien. Si no tienes nociones de meditación, puedes usar como guía lo que sigue a continuación. Está pensado para ser leído despacio y parándose bastante. Si estás trabajando en pareja, puedes pedirle a tu compañero que te lo lea.

Siéntate tranquilamente y en silencio, con la espalda relajada pero recta. Cierra los ojos y centra la atención en las sensaciones del cuerpo. Puede que notes tensión en el hombro o presión en los ojos, que están cerrados. Puede que tengas una sensación de calor en el pecho o de estar lleno en el vientre. Tómate tu tiempo y presta atención a cualquier sensación corporal que te llame la atención. Esto puede variar de un momento a otro. A medida que vayas dándote cuenta de cada sensación, date un tiempo para sentirla y para estar presente con ella en ese momento. Si notas que la atención se escapa del cuerpo, hazla volver con suavidad y amabilidad, sin censuras. No te preocupes si todo esto pasa más de una vez. Sin censuras, redirige la atención al cuerpo cada vez que pase.

Pasado un rato, deja que la atención se centre en el vientre. Toma conciencia de las sensaciones que aparecen en él, o aunque sea sólo la simple presencia física de tu vientre. Relájate en esa sensación. Deja que esto te calme y te centre. Estate con tu vientre un rato, con suavidad y apertura. Deja que tome profundidad ese sentirte a ti mismo.

A medida que pasa el tiempo, toma conciencia de las sensaciones que aparecen en el pecho, en el corazón. Deja que el corazón se ablande un poco, que se abra todo lo que creas que puede en ese momento. Deja que el corazón se abra a todas tus partes, sienta compasión por ellas, por sus dificultades y su sufrimiento. Da la bienvenida a cada una de tus partes y tiende un bucle conector hacia ellas desde tu corazón.

Cuando estés instalado en el Yo de forma suficientemente sólida, termina la meditación y vuelve tu atención a la parte-objetivo. Observa si te sientes separado de ella ahora.

Eres libre de modificar esta meditación, adaptándola a tus preferencias y a tu experiencia con meditaciones guiadas similares. Utiliza lo que te vaya bien. Una meditación del Yo breve como ésta puede usarse también al comienzo de una sesión, antes de acceder a las partes. Mucha gente la usa para empezar cada sesión desde el Yo.

Una vez que te hayas separado de la parte-objetivo, sigue al paso P3, en el

capítulo siguiente.

UNA TRANSCRIPCIÓN COMO EJEMPLO DE PROCESO DE SEPARACIÓN

Ésta es una sesión con Ben, uno de los alumnos de mis cursos. Es un profesor canadiense de cuarenta y cinco años, primogénito de una familia numerosa. Tiene un historial de adicción a las drogas, pero lleva ya muchos años apartado de ellas. Empieza hablando de un conflicto que tuvo con su hermana. Una parte de él la ve culpable por ser controladora e incapaz de ponerse en el lugar de otra persona. Le sugerí que empezáramos la sesión yendo hacia el interior y conociendo esa parte.

Jay: Tómame un momento para centrarte en la parte que cree que tu hermana es culpable, y presta atención a cómo sientes esa parte en el cuerpo.

Ben: Vale. Siento algunas sensaciones. Me siento bastante tranquilo, con claridad mental... Hay también bastante angustia en el hombro de una parte que dice: «Te equivocas completamente».

Ben acaba de empezar a acceder a la parte que es crítica con su hermana y ya surge una segunda parte con el punto de vista opuesto. Esto es bastante frecuente.

J: Entiendo. Hay una parte que dice que te equivocas con tu hermana.

B: Sí. «Probablemente tengas que esforzarte más. Te estás confundiendo a ti mismo».

J: ¿Te gustaría seguir con la parte que es crítica con tu hermana o centrarte en la parte que desconfía de ti mismo?

B: La parte Dubitativa parece mucho más importante.

J: De acuerdo. ¿Te sientes separado de esa parte o te has convertido en ella?

Le he pedido que verifique si está fundido con esa parte.

B: Es difícil de decir porque voy y vengo de una parte a otra. Es posible que la parte Dubitativa esté fundida conmigo, porque, con frecuencia, cuando estoy con mi familia suelo estar bastante confuso.

Probablemente sea verdad que Ben esté fundido con la parte Dubitativa cuando está con su familia. Sin embargo, ahora no es eso lo que importa. Lo que es más importante es si está fundido con esa parte en este momento. Se lo pregunto.

J: ¿Pero está pasando eso ahora?

B: Sí. Un poco.

J: Vale. Para poder seguir verificando esta cuestión de la fusión: cuando dudas de ti mismo, ¿sientes suficiente Yo como para conocer a la parte Dubitativa?

B: Sí, sí lo siento.

J: Bien. Entonces sigamos un poco más. Observa qué sientes ahora con respecto a la parte Dubitativa.

Ésta es otra comprobación de si hay o no fusión, y llevará también al paso P3 en caso de que no la haya.

B: He tenido una lucha bastante larga con la desconfianza de mí mismo.

J: Eso es importante saberlo para tu historia con la desconfianza de ti mismo, pero, en este momento, ¿qué sientes con respecto a esa parte?

Queremos saber si está en el Yo en este momento, así que la pregunta es sobre el aquí y el ahora.

B: Bueno, me encuentro inestable... Me acabo de dar cuenta de que estoy dudando de mi capacidad para realizar este proceso, así que creo que estoy fundido con esa parte. De modo que voy a pedirle a la parte Dubitativa que se separe.

Ha estado bien que Ben haya reconocido que está fundido. Por lo que ha aprendido en clase, sabe cómo pedirle a una parte fundida que se separe de él.

J: Sí. Adelante. Hazlo. Pídele a la parte que se separe para que puedas conocerla.

B: Vale. Me viene una imagen...

J: ¿Te viene alguna sensación de que esté dispuesta a separarse de ti?

B: No. Esta parte no cree que yo vaya a estar seguro y a salvo si se separa.

J: Ah.

B: Si dejo de dudar de mí mismo, cree que me voy a meter en algún lío.

J: Hazle saber a esa parte que no le estamos pidiendo que deje de dudar de ti. Sólo le estamos pidiendo que se separe de ti lo suficiente como para que puedas conocerla.

La parte no ha entendido bien lo que le estamos pidiendo. Abandonar su papel de duda sería muy prematuro. Sólo tiene que separarse de Ben un momento.

B: Vale. Eso es más fácil.

J: ¿Está dispuesta a hacerlo?

B: Sí.

J: Entonces observa qué sientes hacia esa parte ahora mismo.

Ahora que tiene cierta separación, vuelvo a la otra forma de comprobación del Yo.

B: Neutro. Algo de curiosidad. Un poco en guardia.

Parece que está suficientemente separado de la parte Dubitativa como para pasar al paso P3.

Esta transcripción muestra cómo reconocer cuándo estás fundido con la parte-objetivo y cómo separarte.

EJEMPLO: LA SEPARACIÓN DE LA PARTE-OBJETIVO

Haz una breve sesión de IFS con una parte que esté fundida contigo en ese mismo momento. Hay tres formas de hacerlo:

1. Cuando empieces la sesión, verifica si hay alguna parte que esté fundida contigo. Escógela como parte-objetivo.
2. Si hay alguna parte que esté fundida contigo con mucha frecuencia y sabes qué episodios externos tienden a despertarla, organízate para hacer una sesión el día en el que creas que hay bastantes posibilidades de que se active y se funda contigo.

3. Haz una sesión de improviso en ese momento en que la parte esté fundida contigo. Haz la separación tal como hemos explicado en este capítulo. Después haz por conocer un poco esa parte. Pregúntale qué siente o qué le preocupa. Pregúntale qué quiere que sepas de ella.

Si estás trabajando en pareja, hazlo con ella. En el capítulo 16 puedes encontrar consejos de cómo hacerlo. También puedes intentar hacerlo por tu cuenta.

CÓMO DARTE CUENTA DE CUÁNDO ESTÁS FUNDIDO COGNITIVAMENTE

Una vez que te hayas separado de un protector determinado y te hayas puesto a conocerle, puede que vuelva a fundirse contigo otra vez en el transcurso de todo ese proceso. A medida que te va contando su historia, la parte puede acabar tomando el control, lo cual significa que te acabas convirtiendo en la parte sin darte cuenta siquiera de qué es lo que está ocurriendo. Es bueno darse cuenta lo antes posible para que puedas volver al Yo.

¿Cómo puedes ser consciente de la fusión cuando estás metido ya en el proceso? Estate atento al mismo tipo de experiencias que comprobaste al principio. ¿Te estás calentando emocionalmente? ¿Has llegado a creerte las creencias y la visión del mundo de esa parte?

Hay dos pistas más para reconocer cuándo se está fundiendo con nosotros una parte a medida que nos cuenta su historia.

1. Empiezas a hablar *como* la parte en lugar de informar, en tercera persona, de lo que te dice la parte. En lugar de decir «La parte está enfadada con mi hermana», dices «Mi hermana es una hija de puta». Te has convertido en la parte en lugar de verla desde fuera.

2. Empiezas a contar la historia con todo detalle de la persona o el suceso en cuestión desde el punto de vista de la parte. Empiezas a darle vueltas y te pierdes en los detalles de lo sucedido; has perdido ya el sentido de lo que estás oyendo de esa parte o de lo que estás explorando de ti mismo. Lo único que estás haciendo es explicar qué pasó o cómo has sido tratado por alguien. Te has enganchado emocionalmente con la historia y no la puedes ver con objetividad.

He aquí un ejemplo de cómo puede haber pasado esto en la sesión con Ben. Está en proceso de conocer la parte de él que es crítica con su hermana.

Ben: Esta parte está enfadada y es muy crítica con mi hermana por la forma en la que se comunica conmigo.

Jay: De acuerdo. Pídele a esa parte que te cuente más de cómo se siente.

B: Está enfadada con ella por ser tan controladora. Siempre se tiene que salir con la suya. La parte tiene miedo de que acabe por controlarme.

El otro día quería que nuestra madre pasase a tener vida asistida, pero le dije que no estaba de acuerdo. No me oía. Creía que yo le estaba mandando, cuando lo único que estaba haciendo era expresar mi opinión. [Ahora cambia su tono de voz y se molesta cada vez más]. Eso sí que me molestó. Sólo quería dar mi opinión sobre la mejor forma de afrontar la cuestión de mi madre y ella actuó como si yo estuviese intentando dominarla. Lo típico.

Observa que Ben ha pasado de informar sobre los sentimientos de la parte a expresarlos como propios. Dice «yo» en lugar de «ella».

B: Siempre ha sido así. Cuando tengo una opinión, cree que intento controlarla. Lo que acaba pasando es que termina haciendo exactamente lo mismo de lo que me acusa: que *ella* me controla a *mí*. Eso me fastidia mucho, pero no quiero pelear, así que me callo y digo que estoy de acuerdo. Hace dos semanas...

La parte de Ben que se siente crítica con su hermana ha tomado el control y está quejándose de ella. Él no está escuchando a la parte o explorándose a sí mismo. Sólo está quejándose. El Yo brilla por su ausencia.

En el momento en que notes que una parte se haya fundido contigo, párate y reflexiona. Usa uno de los métodos de este capítulo para separarte. Vuelve después a pedirle a la parte que te cuente más de sí misma y escucha con atención lo que tenga que decir.

EJERCICIO: COMPROBACIÓN DIARIA DE PARTES

Durante la próxima semana busca un rato cada día para comprobar tus partes. Observa qué partes están activas en ese momento, tal como aprendiste a hacer en el capítulo 4. Al hacerlo con regularidad te acostumbrarás a prestar atención a tu familia interna. Planificate para tener un tiempo cada día para hacer este ejercicio. Algunas personas prefieren hacerlo por la mañana, otras por la noche antes de acostarse. Haz una lista de las partes que estén activadas en ese momento. Para cada parte, responde a las siguientes preguntas, si sabes la respuesta:

Nombre de la parte -----

Qué siente la parte emocionalmente -----

Qué apariencia tiene -----

Dónde la sientes en el cuerpo -----

Qué dice -----

Cómo te hace comportarte -----

No te preocupes si no sabes todo esto sobre una parte. Rellena simplemente lo que puedas.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido lo que significa que una parte esté fundida contigo al tomar el control del asiento de la conciencia, y cómo esto interfiere con el resto del proceso de IFS. Ahora sabes cómo identificar si estás fundido con una parte y cómo separarte de ella y acceder al Yo. Puedes pedirle a la parte que se separe de ti y, si fuese necesario, asegurarle que la separación te permitirá llegar a conocerla. También puedes ir directamente al Yo de distintas formas. Éste es el paso P2. Has aprendido además cómo reconocer si te has fundido luego, durante el proceso.

Ten en cuenta que lo que hago en este libro es explicar la IFS como un procedimiento paso a paso. Es una buena forma de aprender el método, pero no te sientas limitado por esto. Una vez que hayas terminado el libro y que te hayas ejercitado lo suficiente para entender bien el modelo, puedes saltarte pasos y trabajar de forma intuitiva, si lo prefieres.

CAPÍTULO 6

APERTURA Y CURIOSIDAD

CÓMO SEPARARSE DE UNA PARTE PREOCUPADA

Supón que se te acercase alguien y te invitase a sincerarte y revelar tu esencia. Si te diese la sensación de que esa persona estuviese enfadada contigo o que te estuviese censurando, ¿te sincerarías? ¡Claro que no! ¿Qué actitud necesitarías ver en una persona a la que fueses a contar tus confidencias? Yo querría que tuviese una curiosidad auténtica por mí, que estuviese interesada en saber quién soy desde mi punto de vista, sin prejuicios de ninguna clase. Querría que le importasen tanto yo como mis emociones, y sin duda que no me viese con aburrimiento o indiferencia.

Lo mismo ocurre con tus partes. Necesitan que tengas una curiosidad abierta y que te preocupes por ellas. Esto significa estar en el Yo. Suelen darse cuenta de si sientes algo negativo hacia ellas, y en ese caso lo más frecuente es que no te muestren gran cosa de sí mismas.

En el último capítulo conocimos a dos partes de Sheila. Su parte Arrebato estaba furiosa con su marido por haberse olvidado de su cumpleaños, y otra parte de ella le censuraba por enfadarse. El último capítulo abordaba cómo separarse de partes como la parte Arrebato. Este capítulo trata de cómo separarse de partes como la que censuraba a Sheila. Es un segundo tipo de separación, en la que lo que haces es separarte de partes que se sienten negativamente con respecto a tu parte-objetivo.

PASO P3: COMPROBACIÓN DE ESTAR EN EL YO

Partamos de que ya has accedido a la parte en la que centrarte, y que ya estás lo suficientemente separado como para no estar fundido con ella.

Ahora pregúntate cómo te sientes con respecto a esa parte-objetivo en este momento, no qué *piensas* de la parte, sino qué *sientes* con respecto a ella. Lo más probable es que esto inicie un proceso de evaluación: ¿es útil o dañino, familiar o extraño? Esto no es lo que estamos buscando. En lugar de esto, observa qué *sientes por* esa parte, cómo es tu relación con ella, qué actitud tienes hacia ella. ¿Te gusta la parte o la aborreces? ¿La aprecias o la censuras? ¿Quieres desterrarla? ¿Tienes miedo de ella? ¿Tienes curiosidad por ella? ¿Te sientes retirado de ella?

No te preocupes por cómo te sientas con respecto a la parte en general o en aquellos momentos en que esté activada. La cuestión es cómo te sientes con respecto a ella *ahora mismo*. Es importante entender que no estás comprobando qué siente la parte, sino qué sientes tú *con respecto a* ella. A veces puede ser complicado distinguir entre la emoción de una parte y lo que tú sientes con respecto a ella. Por ejemplo, cuando compruebas qué sientes por una parte triste, te encuentras con que te sientes triste por ella. Hay dos posibilidades: puede que estés experimentando la tristeza de la parte, o puede ser que estés sintiendo compasión o piedad por esa parte. Para este paso del proceso de IFS, lo que queremos es conocer esa compasión o piedad, o cualquier otra cosa que estés sintiendo con respecto a la parte.

El propósito de esta indagación es descubrir si estás en el Yo con respecto a esa parte. Un principio clave de la IFS es que se acepta a todas las partes. Esto quiere decir que tenemos que estar sinceramente abiertos a conocer cada parte desde una posición de curiosidad y compasión, lo cual la animará a revelarse. Esta actitud no es siempre fácil de conseguir. Si una parte te ha estado dando problemas, lo natural sería que estés enojado con ella. Sería comprensible que la censuraras y quisieras deshacerte de ella. Si la parte ha hecho cosas peligrosas, no sorprendería que le tuvieses miedo.

Sin embargo, acercarse a una parte con este tipo de actitudes no lleva ni a la curación ni a la reconciliación. No es probable que la parte en cuestión confíe en ti o muestre siquiera cierta apertura. Por ello, en la IFS no intentas conocer a una parte a no ser que estés en el Yo, lo cual significa que has de sentir apertura para con la parte y querer entenderla desde su punto de vista.

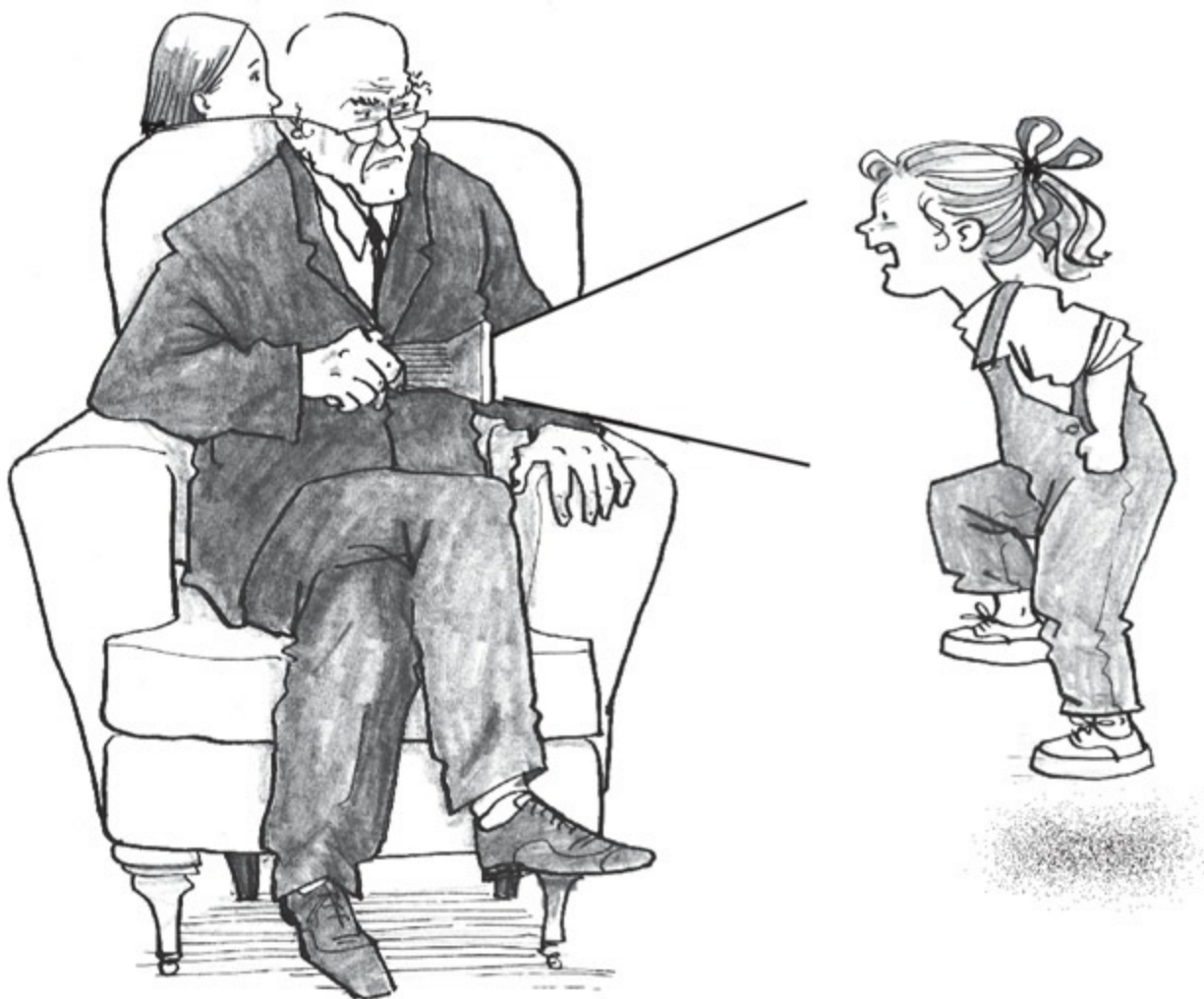
Desde el Yo, lo que te interesa es saber qué la hace funcionar, cómo ve el mundo y qué es lo que está *intentando* hacer por ti. Puedes comprender la necesidad de esa parte de evitar el sufrimiento y protegerte de cualquier daño.

Esto es completamente distinto de la forma en que solemos acercarnos a nuestras partes. Deriva de la espiritualidad implícita en el modelo IFS. Nos acercamos a todas nuestras partes con amor y un deseo de entenderlas. El Yo refleja la profunda interconexión de la realidad espiritual. Sabe que, a pesar de las apariencias, las partes cuidan de nosotros, y él cuida de ellas.

Cuando te preguntas qué sientes por una parte-objetivo en un momento determinado, si notas curiosidad, apertura, compasión, aceptación o algo similar, estás en el Yo, y entonces puedes pasar al paso siguiente, el P4. Si sientes enfado, censura, miedo o cualquier cosa negativa, no estás en el Yo, pero no te preocupes. No estás haciendo nada mal. Eso sólo significa que hay otra parte que está fundida contigo y que está sintiendo el enfado, la censura o el miedo. La voy a llamar *parte preocupada* porque tiene preocupaciones con respecto a la parte-objetivo. Tiene miedo o preocupación por los posibles problemas que pueda crear esa parte.

Cuando estás fundido con una parte preocupada, esto es lo que pasa. Estás intentando conocer más a fondo a un nuevo amigo, y una tercera persona se interpone entre los dos, dominando la conversación y censurando a tu amigo. Por ejemplo, recuerda que al cabo de una hora Sheila censuraba su parte Arrebato y quería que desapareciese. Esta censura venía de una parte preocupada de Sheila, no de su Yo. Cuando miró bien en su interior, tenía el aspecto de un juez en una sala del juzgado.

Parte preocupada fundida con el Yo



El Juez de Sheila se ha fundido con ella (ha tomado el asiento de la conciencia) y se está relacionando con la parte Arrebato con censura.

LAS PARTES PREOCUPADAS

Una parte preocupada tiene un sentimiento negativo con respecto a la parte-objetivo o cualquier sentimiento que no sea propio del Yo (curiosidad, compasión, etc.). Las partes preocupadas saben las formas que tiene la parte-objetivo de causarte problemas en la vida. Pueden estar preocupadas de que, por ejemplo, te enemiste o aleje de la gente, o que te haga sentirte inútil o que desconecte completamente tus emociones. Es natural que no les guste una parte que haga estas cosas. No obstante, si estás fundido con una parte preocupada, esto quiere decir que tú te sientes así, y esto te impide acercarte a la parte-objetivo desde un estado de apertura y compasión; desde el Yo.

En general, una parte-objetivo puede ser tanto protector como exiliado. En este capítulo trabajamos con protectores, así que la parte-objetivo va a ser un protector. Una parte preocupada también es un protector. Está preocupada de que la parte-objetivo haga algo que te cause sufrimiento y quiere protegerte de eso. De modo que en esta situación estamos trabajando con dos protectores, la parte-objetivo y la parte preocupada. La parte-objetivo quiere protegerte del sufrimiento a su manera, y la parte preocupada quiere protegerte del sufrimiento provocado por la conducta extrema de la parte-objetivo.

Por ejemplo, la parte Arrebato (parte-objetivo) de Sheila está intentando protegerla de sentirse herida por su marido. Quiere enfrentarse a su marido en un intento de hacer que en el futuro se acuerde de su cumpleaños, para que no se vea herida otra vez. El arrebató sirve también para distraer a Sheila del dolor de esa herida. Su Juez (parte preocupada) quiere protegerla del sufrimiento de las peleas matrimoniales provocadas por la parte Arrebato. Con que se tranquilizase esta parte y dejase de provocar confrontaciones, todo iría bien. Esto ocurre a menudo: dos partes te protegen de dos cosas distintas y están en desacuerdo entre sí.

Ahora te he acabado de presentar dos tipos de clasificaciones de partes: protector y exiliado, parte-objetivo y parte preocupada. Déjame que lo aclare. Las partes son intrínsecamente protectores o exiliados, dependiendo de si están sufriendo o de si están protegiendo del sufrimiento. Cualquiera de las dos puede ser también parte-objetivo. Eso sólo significa que has elegido centrarte en ella. Y cualquier protector puede ser también una parte preocupada si está preocupado por algún aspecto de tu parte-objetivo.

En algunos casos puedes sentir una mezcla de actitudes distintas con

respecto a la parte-objetivo. Por ejemplo, puedes sentirte abierto y curioso, y también puedes sentirte distante y en guardia. Eso sólo significa que algunas de tus actitudes (la abierta y curiosa) vienen del Yo, y otras (la distante y en guardia) vienen de una parte preocupada. En este caso, la parte preocupada está fundida *parcialmente* con el Yo. Las cualidades del Yo se dejan ver, pero la parte está ahí. Todavía tienes que separarte de este tipo de parte preocupada hasta que haya suficiente Yo para poder pasar al siguiente paso del proceso de IFS.

Si no estás seguro de si estás o no en el Yo, pregúntate si puede salir la parte-objetivo de cualquiera de las maneras que necesite. ¿Tienes una visión fija de la parte? Si la tienes, eso significa que no sientes una curiosidad abierta por ella. Esto te avisa de que una parte preocupada ha tomado el control y que tiene sus fines ocultos de cara a la parte-objetivo. Necesita ver a la parte-objetivo de determinada manera. Por ejemplo, supón que estás en el proceso de conocer a un protector que se enfurece con ciertas personas y que estás visualizando la parte como un monstruo. Compruebas para ver si te parecería bien que la parte se viese de una forma distinta, que fuese más benigna, como un poderoso espadachín. Te das cuenta de que te opones a esto, lo cual te ayuda a darte cuenta también de que te has dedicado en verla como monstruo. Esto es una pista de que estás fundido con una parte preocupada que censura a la parte enfurecida.

No intentes forzarte para tener la actitud «correcta» con respecto a la parte-objetivo. Ahora que conoces las actitudes del Yo que necesitas, puede ser tentador adoptar esa actitud, *intentar* tener curiosidad y compasión. Sin embargo, puede que esto simplemente enmascare lo que sientas de verdad. Dedica un tiempo a revisar de verdad tu interior para comprobar cuál es tu *verdadera* actitud hacia la parte. Después, si es necesario, puedes separarte de ella para poder acceder al Yo. Es una forma segura de llegar a él.

PASO P3: SEPARARSE DE UNA PARTE PREOCUPADA

Cuando te preguntes qué sientes con respecto a la parte-objetivo, si tienes una actitud que no esté en el Yo, tienes que volver al Yo antes de poder llegar a conocer de verdad la parte-objetivo. Si no, la actitud ajena al Yo va a minar tu relación con ella. Probablemente la parte no revele gran cosa de sí misma o no te dé permiso para trabajar con el exiliado que protege. Si no se fía de ti, no va a colaborar contigo.

En todo caso, recuerda que en la IFS se acepta a todas las partes. Esto incluye las partes preocupadas. Lo que no quieres es deshacerte de ellas. Lo mejor es escuchar a la parte preocupada brevemente –para saber qué es lo que le preocupa– y luego ayudarla a que se separe de ti, para que tu Yo esté libre y a tu disposición. La parte preocupada no tiene que irse o cambiar lo que siente. Sólo tiene que separarse de ti lo suficiente como para que puedas tener apertura y curiosidad con respecto a la parte-objetivo. Esto es una continuación del paso P3.

Parte preocupada apartada



He aquí cómo empezar este proceso. Accede a la parte preocupada y pregúntale cuáles son sus preocupaciones. Escucha lo que tenga que decir. Busca qué actitudes negativas tiene con respecto a la parte-objetivo, y estate abierto a comprender por qué las mantiene. Asegúrate de hacerle saber que te solidarizas con sus preocupaciones. Hay más posibilidades de que se deje ir si se siente escuchada y si cree que entiendes por qué no le gusta la parte-objetivo.

A continuación, pregúntale si estaría dispuesta a apartarse para que puedas conocer a la parte-objetivo desde un estado de apertura. Puedes tranquilizarla y asegurarle que no la estás desterrando, sino sólo pidiéndole que te deje un poco de espacio. Otra opción es pedirle que se relaje, que se aparte un poco, que renuncie, que se separe de ti, que se vaya a una sala de espera, o cualquier otra manera de expresarte que te parezca bien. O bien podrías pedirle que te deje conocer a la parte-objetivo desde una posición de curiosidad y apertura. Por ejemplo, Sheila le pregunta al Juez por qué siente semejante censura y vergüenza hacia la parte Arrebato. Dice que la parte Arrebato le causa problemas en su matrimonio con sus ataques y sus emociones intensas. Ella le

dice: «Entiendo perfectamente por qué te sientes así, ¿pero te importaría apartarte y dejarme que conozca a la parte Arrebato desde una posición de apertura?».

Ten en cuenta que lo que haces es *pedir* a la parte preocupada que se aparte, no *echarla* a un lado ni *obligarla* a que se aparte. Esto significa que puede decir no, y tienes que estar abierto a esa posibilidad. La IFS lo hace fácil porque siempre hay una forma de seguir trabajando con una parte que dice no. Esto se aborda en el apartado siguiente.

Si la parte preocupada abandona, comprueba ahora otra vez qué sientes con respecto a la parte-objetivo. Puede que te des cuenta de que sientes apertura o aceptación, u otra de las cualidades del Yo. Por ejemplo, si el Juez de Sheila accede a apartarse, es probable que ella sienta ahora una abierta curiosidad por lo que impulsa a la parte Arrebato.

Sin embargo, en algunos casos puede que tengas algún otro sentimiento ajeno al Yo, alguna otra actitud negativa hacia la parte-objetivo. Esto indica que hay una segunda parte preocupada que se ha fundido contigo. En ese caso, repite el procedimiento con esta parte. Averigua sus preocupaciones y pídele que se aparte. Sigue hasta que hayan apartado todas las partes preocupadas y estés en el Yo.

Si no estás seguro de si una parte preocupada se ha apartado o no como respuesta a tu petición, observa si ha cambiado algo lo que sientes con respecto a la parte-objetivo. Si sientes menor censura y mayor apertura hacia ella, o si notas un cambio en el cuerpo (mayor apertura o relajación), eso significa que la parte preocupada se ha apartado. Si no ha cambiado tu actitud negativa con respecto a la parte-objetivo, eso significa que la parte preocupada no se ha apartado.

QUÉ HACER SI LA PARTE PREOCUPADA NO SE APARTA

Es importante que *pidas* a la parte preocupada que se aparte, en lugar de *obligarla* a que lo haga. La IFS es una aventura de cooperación. Nunca obligamos a las partes a hacer nada. Nunca nos peleamos con ellas. No necesitamos hacerlo. Como velan siempre, por naturaleza, por nuestro mayor interés, podemos llegar a conocerlas con facilidad y aprender a cooperar con ellas. Como lo que haces es formular una petición, no una orden, tiene derecho a negarse. Puede decirte que no directamente, o puede que no haya ningún cambio en tus sentimientos con respecto a la parte preocupada. Esto no supone ningún problema. Puedes dar otros pasos para la separación, que pueden resumirse así:

1. Explícale a la parte preocupada el valor y el significado que tiene el que se aparte. Las partes tienen su propia inteligencia y están abiertas a razonar.
2. Si sigue sin apartarse, pregúntale qué tiene miedo de que pase si lo hace, y tranquilízala y asegúrale que puedes gestionar cualquier miedo que tenga.
3. Si todavía sigue sin apartarse, convierte la parte preocupada en parte-objetivo y trabaja con ella.

Veamos estos pasos con mayor detalle.

1. EXPLICAR EL VALOR Y EL SIGNIFICADO DE APARTARSE

Explica a la parte preocupada por qué le sería útil relajarse. Está preocupada por la parte-objetivo que te está causando problemas, así que explícale que cuando se aparte y te deje llegar a conocer a esa parte, podrás sanarla para que ya no vuelva a ser un problema, que es justo lo que quieren las partes preocupadas. Esto ayuda a la parte preocupada a darse cuenta de que con apartarse y dejarte que sigas con este proceso de curación está ya cumpliendo su propia función. Por ejemplo, si el Juez de Sheila no se aparta, le puede explicar que si le permite llegar a conocer a la parte Arrebato desde una posición de apertura, podrá curar esa parte de modo que no tenga que hacer frente a peleas con su marido. Cuando la parte preocupada lo entiende, suele

estar dispuesta a apartarse. Si lo hace, recuerda comprobar después qué sientes con respecto a la parte-objetivo. Esto es para asegurarte de que estés en el Yo y para que te des cuenta de cualquier otra parte preocupada que pueda estar merodeando.

Puede que no estés listo para decir que puedes sanar la parte-objetivo porque todavía estás aprendiendo IFS y todavía no sabes cómo funciona la sanación. Puedes hacer lo siguiente: explícale a la parte preocupada que la IFS es un método para sanar las partes y que, aunque todavía no has aprendido el método completo, tu plan es sanar la parte-objetivo en cuanto sepas cómo hacerlo.

2. TRANQUILIZAR E INFUNDIR CONFIANZA A LA PARTE PREOCUPADA

Si la parte preocupada sigue sin estar dispuesta a apartarse, puedes hacer otras cosas. Pregúntale a la parte preocupada qué tiene miedo de que ocurra si lo hace. Dedica un tiempo a entender a fondo sus miedos y a empatizar con ellos. Las partes preocupadas suelen tener miedo de que si le ceden unos centímetros a la parte-objetivo, ésta acabe tomando el control de ti y volviéndote estúpido, destructivo o disfuncional. Por ejemplo, el Juez de Sheila podría ser reticente a apartarse porque tiene miedo de que la parte Arrebato la subyugue y empiece una pelea desagradable con su marido (véase la ilustración 5.2.). Una vez que hayas escuchado bien los miedos de la parte, hazle saber que la entiendes.

Considera el siguiente caso: supón que estuvieras preocupado porque alguien a quien quieres fuese a hacer algo peligroso o destructivo y que lo estuvieses evitando con tu presencia protectora. No estarías dispuesto a apartarte a no ser que sintieses que esa persona entendiese tu preocupación. Si no, ¿cómo podrías confiar en el resultado? Si te relajases, se abriría el infierno y saldrían todos los demonios. En lugar de eso, lo que querrías sería que ella te garantizase que no tuviesen lugar esos actos destructivos. Nuestras partes preocupadas se sienten igual. En IFS respetamos las razones que tienen las partes para lo que están dispuestas o no a hacer. Por eso no intentamos coaccionarlas. Queremos ayudarlas a que confíen en nosotros y trabajen con nosotros. Sabemos que quieren lo mejor para nosotros y que cooperarán una vez que hayan entendido lo que nos proponemos hacer y por qué, y las hayamos tranquilizado con respecto a sus miedos.

Así pues, una vez que comprendas los miedos de la parte, tranquilízala y

asegúrale que vas a manejar la situación bien, y que va a estar a salvo. Explícale que no vas a dejar que la parte-objetivo tome el control, que vas a estar en el Yo y a cargo de todo durante la sesión. El Juez de Sheila tenía miedo de que la parte Arrebato tomase el control y empezase una pelea con su marido. Le pudo explicar que no iba a dejar que eso pasara. Iba a permanecer en el Yo (ilustración 5.1.), donde tiene la madurez para saber que no debe hablar a su marido de su cumpleaños cuando está enfadada con él.

Además de esto, explícale a la parte preocupada que si la parte-objetivo se funde contigo, tienes forma de volver al Yo (cosa que has aprendido en el capítulo anterior). Asegúrale a la parte preocupada que sólo le estás pidiendo que se aparte para la sesión. Después puede volver a fundirse contigo si cree que lo debe hacer para mantenerte a salvo. Por ejemplo, el Juez de Sheila puede volver a tomar el control después de la sesión si sigue preocupado de que salga otra pelea con el marido. Si la parte preocupada realmente quiere que la escuchen, habla con ella y prométele lo siguiente para que se tranquilice: «Después de que te apartes para que pueda conocer a la parte-objetivo dedicaré tiempo a conocerte a ti también».

Si la parte preocupada tiene otros miedos, tranquilízale también al respecto. Sea el miedo que sea, siempre puedes tranquilizarla porque quiere lo mejor para ti y porque el proceso de IFS es seguro y acaba en curación.

Si la parte preocupada es reticente a apartarse, pregúntale si estaría dispuesta a dejarte experimentar conociendo a la parte-objetivo desde una posición abierta y ver qué pasa. Puede quedarse cerca y observar, para saltar y protegerte si le pareciese necesario. Esto la suele tranquilizar porque la parte no tiene que renunciar completamente a su papel protector. Sólo tiene que dejarte espacio para que puedas relacionarte con la parte-objetivo con apertura de corazón, pero puede seguir estando en guardia.

3. CAMBIAR DE PARTE-OBJETIVO

Si la parte preocupada sigue todavía sin apartarse, está claro que necesita una dosis de atención personalizada para mitigar sus miedos. Convierte pues *la parte preocupada* en parte-objetivo. Cambia tu foco de atención de la parte-objetivo original a la parte preocupada y ponte a conocerla a fondo. Por ejemplo, si no hubiese manera de que se apartase el Juez de Sheila, tendría que convertirla en parte-objetivo. Pondría toda su atención en ella y buscaría el papel que juega en su mente. Preocuparse por la parte Arrebato es sólo un

aspecto de la historia del Juez. ¿Cuál es su papel, en un sentido más amplio? Quizá le proteja de meterse en peleas. Quizá sea un defensor de hacer lo correcto. Podría incluso descubrir a qué exiliado protege el Juez.

Cambio de parte-objetivo



Sheila pasa a prestar atención al Juez para conocerlo. Luego volverá a la parte Arrebato.

Probablemente sea buena idea empezar por comprobar cómo te sientes con respecto a esta nueva parte-objetivo para asegurarte de que estés en el Yo con respecto a ella. Por ese camino es probable que acabes haciendo una sesión completa en torno a esa parte. Eso está bien. Va a ser igual de valioso trabajar con esta parte que con la parte-objetivo original porque probablemente cumpla un papel importante en tu vida. Siempre puedes volver a trabajar con la parte-objetivo original en una sesión posterior. Otra cosa que puede ocurrir es que una vez que hayas conocido a la parte preocupada más a fondo y haya empezado a confiar en ti, es posible que se aparte y que te deje volver a

trabajar con la parte-objetivo original, pero ahora ya desde el Yo.

TRANSCRIPCIÓN

Lo que sigue es una transcripción que ilustra muchos de los puntos que hemos tratado sobre cómo separarse de una parte preocupada. Lisa es una diseñadora gráfica de cincuenta y seis años, del nordeste de EE. UU., que es la mayor de dos hermanas. Hay una gran diferencia de edad entre las dos hermanas, y Lisa acabó haciendo de madre de su hermana pequeña de muchas formas. Lisa ha explorado mucho de sí misma durante años, especialmente mediante arteterapia. Empieza identificando una parte-objetivo con la que le gustaría trabajar. Menciona otras partes de ella que se avergüenzan de esa parte.

Lisa: Es una parte que odia a mi hermana pequeña. De vez en cuando sale con verdadero odio. Quiere retorcerle el cuello. Intensamente negativa.

Jay: Tómate un momento para sentir esa parte en el cuerpo.

L: Sí. Vive en mi estómago, como un pequeño demonio negro, cubierto de hollín de la chimenea. Dice: «¡Grrr!».



Lisa ha accedido a la parte (P1).

J: Vale. ¿Te sientes separada de esa parte?

L: No del todo. Es parte de la razón por la que estoy interesada en ella. Cuando la siento, no estoy completamente separada de ella.

J: No tienes que estar *completamente* separada de ella. Sólo tienes que estar lo suficientemente separada como para que haya ahí un Yo que pueda conocerla. ¿Es así?

Lisa está confundiendo el que una parte esté activada con el estar fundida con ella. Por eso le hago esta pregunta adicional.

L: Un poco, sí.

J: De acuerdo. Parece que hay suficiente separación como para seguir, y si

resulta que no hay suficiente separación, siempre podemos volver a este paso.

Parece que no está demasiado hundida con la parte (P2).

J: Comprueba ahora mismo cómo te sientes ante la parte de Hollín que odia a tu hermana.

L: Algo asustada.

J: Vale. Entonces hay una parte que tiene miedo a esa parte de Hollín. Ésa es la parte preocupada.

J: Pregúntale a la parte que está asustada si estaría dispuesta a apartarse por el momento para que puedas conocer a esa parte de Hollín desde una posición de apertura.

L: La parte está dispuesta a apartarse un par de centímetros. Está justo por encima de mi hombro, muy cerca, porque está absolutamente segura de que va a tener que saltar en cualquier momento para protegerme de este Demonio. Es como si las dos fuesen juntas.

Esta parte preocupada se ha apartado un poco, pero no lo suficiente como para que podamos pasar a conocer al Demonio-lleño-de-hollín.

J: Vale. Esta parte está en guardia para protegerte del Demonio.

L: Sí.

J: ¿Cómo le gustaría llamarse a esa parte?

L: El Observador. Esta parte está obsesionada con ese pequeño Demonio. Su único propósito es tener al Demonio en el punto de mira. Desde luego que el Observador no me conoce nada bien.

J: Sí, no se cree que puedas arreglártelas y afrontar las cosas.

L: No puede siquiera volverse un momento y mirarme. Tiene que seguir con la mirada fija en ese pequeño Demonio; o si no, cree que se va abrir el infierno y esto va a ser un caos. El Observador casi ni me ve. Me murmura algo entre dientes. Está bastante seguro de que su trabajo es muy, pero que muy importante.

Fíjate que parte de la razón por la que la parte preocupada no quiere apartarse es porque no conoce al Yo. El Observador está hundido parcialmente con el Yo, así que comparten el asiento de la conciencia, pero

no es realmente consciente del Yo. Necesitamos más separación para poder seguir con el trabajo.



J: Hazle saber al Observador que si te deja conocer al Demonio podrás sanar a esa parte y hacer que así no sea tan peligrosa.

L: Dame un minuto... Bueno, eso sí que ha captado la atención del Observador. Se ha vuelto y me ha mirado por primera vez. Tiene una expresión incrédula en el rostro, como diciendo: «¿Lo dices en serio?». Y se ha dejado caer despreocupadamente en una butaca, diciendo que valía. No se ha ido del todo, pero está alucinado de que piense siquiera en conocer a ese Demonio. Está muy intrigado.

J: ¿Está dispuesto a dejar que lo intentes y ver cómo va la cosa?

L: Sí, definitivamente sí. Porque después de mirarme de arriba abajo, se da cuenta de que está bastante cansado de su trabajo.



El Observador se aparta y se relaja...

Ahora que el Observador es consciente del Yo, puede bajar la guardia y eso le permite darse cuenta de que está cansado del papel que ha asumido. Este cambio es crucial para los protectores.

J: Con el Observador apartado, observa cómo te sientes ahora con respecto al Demonio-lleno-de-hollín.
Una parte preocupada se ha apartado, así que volvemos a comprobar.

L: Estoy todavía más asustada. Ahora que se ha apartado el Observador, la verdad es que se ha intensificado el miedo.

J: Parece como si hubiese otra parte ahí que tiene miedo al Demonio-lleno-de-hollín. Esa parte estaba más o menos a salvo gracias al Observador, pero ahora que éste se ha apartado, esta nueva parte está verdaderamente aterrorizada. ¿Es así?

L: Es justamente lo que estoy sintiendo. Es una niña pequeña muy buena y de ojos grandes con un vestidito precioso que tiene miedo de que el mundo se descomponga.

He aquí una segunda parte preocupada.

J: Pregúntale a la Niña Pequeña si estaría dispuesta a apartarse para que puedas conocer al Demonio-lleno-de-hollín.

L: Sí. Está dispuesta. Se ha quedado con los ojos algo abiertos de preocupación, pero se aparta enseguida.

J: Bien. A ver qué sientes ahora con respecto al Demonio-lleno-de-hollín.

L: Tengo cierta aprensión cogida en el vientre, pero ahora estoy bastante intrigada. Bastante interesada y abierta. Mi vientre también está empezando a sentirse emocionado.

J: ¿Parece entonces que con eso hay suficiente Yo, o tenemos que pedirle a la aprensión que se aparte?

L: Vamos a ver... Interesante. La aprensión viene de otra parte. La sensación que me da es la de una madre agobiada y abrumada que se ha quedado corta. Está abrumada y es incapaz ya de nada más. Cuidó de mi hermana pequeña cuando éramos niños. Intentó ser una madre para ella. Esa parte Maternal está muy triste, muy llorosa.

No se trata de una parte preocupada, ya que no tiene sentimientos negativos con respecto al Demonio-lleno-de-hollín, pero sí es otra parte que tiene sus sentimientos con respecto a su hermana. Sería útil trabajar con esta parte en algún momento, pero ahora mismo estamos centrados en el Demonio-lleno-de-hollín, así que le pedimos que se aparte para no desviarnos.

J: Mmm... Pregúntale a esa parte Maternal si está dispuesta a apartarse para que puedas conocer al Demonio-lleno-de-hollín desde una posición de apertura.

L: Esta parte sí que está dispuesta, y puedo adivinar que le gustaría mucho

que le prestase atención en otro momento.

J: Bien.

L: Estoy conmovida. Siento mucha compasión por ella, una reacción fuerte.

J: Bien. Puedes hacerle saber que vas a trabajar con ella en otra ocasión.

L: Sí. Parece importante.

J: Observa cómo te sientes ahora con respecto al Demonio-lleno-de-hollín.

L: [Se ríe]. Pues se me hace raro decirlo. Me gusta.

J: Parece como si estuvieses comprendiendo e incluso apreciando lo que está intentando hacer por ti el Demonio-lleno-de-hollín.

L: Sí. Eso es lo que ha cambiado. Sigo sintiendo la intensidad de la dinámica, pero admiro a ese pequeño diablo de Tasmania más que verlo como algo que va a causar una debacle. ¡Increíble! Es una sierra circular de una eficacia increíble. Tiene su misión.

Ahora que Lisa está viendo al Demonio-lleno-de-hollín con los ojos del Yo, parece un diablo de Tasmania, que es un pequeño animal, no un demonio. Cuando lo estaba viendo con los ojos del Observador, desde una posición de miedo y censura, parecía realmente malvado. Ahora, con los ojos del Yo, desde una posición de compasión y curiosidad, puede ver la parte como es de verdad. Es bastante común que las imágenes se transformen así.

Lisa ve la parte con los ojos del Yo,
dejándole así que tome una forma
más benigna.



Diablo de Tasmania



Lisa ha completado ahora el paso P3 y puede pasar al P4, que verás en el capítulo 7.

Lisa ha completado ahora el paso P3 y puede pasar al P4, que verás en el capítulo 7.

OTROS TIPOS DE PARTES PREOCUPADAS

Las partes preocupadas suelen sentirse críticas o enojadas con respecto a la parte-objetivo. Sin embargo, también pueden tener otras actitudes. En esta sección vemos cómo trabajar con estas partes preocupadas.

A veces los sentimientos positivos pueden interferir con tu estar en el Yo. Si admiras a la parte-objetivo tanto que pierdes la perspectiva y no ves cómo te causa problemas, eso es que no estás en el Yo. Por ejemplo, supón que tienes una parte que está muy enfadada con tu jefe y que está provocando mucho melodrama en el trabajo. Empiezas a explorarla, y cuando compruebas qué sientes con respecto a ella, te das cuenta de que te encanta cómo hace frente a tu jefe. Has perdido la perspectiva y el hecho de que podría costarte el trabajo, y eso significa que no estás en el Yo. Pídele a esta parte admirativa que se aparte.

A veces una parte preocupada puede tener miedo de la parte-objetivo. Si no puede apartarse, como hizo la de Lisa, hay dos maneras de hacerlo más fácil. Podrías pedirle a la parte asustada que se vaya a una habitación segura y cómoda mientras conoces a la parte-objetivo. Esto puede tranquilizarla lo suficiente como para que se vaya. También puedes visualizar a la parte intimidatoria en una habitación en la que puedes verla a través de una ventana, lo cual proporciona contención. Eso disminuye el miedo de que la parte-objetivo pueda atacar espontáneamente.

EJERCICIO: SEPARARSE DE UNA PARTE PREOCUPADA

Escoge un protector que no te guste o por el que tengas sentimientos de preocupación. Por ejemplo, puedes estar censurándole o estar enfadado con él, o queriendo deshacerte de él. También puede que te sientas distante o atemorizado con respecto a él. Estas actitudes provienen de una parte preocupada en ti. Primero accede al protector (P1) y luego sepárate de él, si es necesario (P2). A continuación sepárate de la parte preocupada (P3), tal como has aprendido en este capítulo. Luego sigue y pasa a conocer al protector, aunque sea un poquito (P4). Aunque no hemos cubierto este paso todavía, probablemente tengas ya una idea de cómo hacerlo. Hazle algunas preguntas a la parte para poder saber algo sobre ella y sobre su papel en tu

vida. Utiliza la guía de la página siguiente para cada paso. Después de cada paso, comprueba con la guía para saber qué es lo siguiente que tienes que hacer.

Si estás trabajando en pareja, te recomiendo que hagas este ejercicio con ella. (Véase el capítulo 16 para obtener pistas sobre cómo hacerlo). Esta recomendación es válida para todos los capítulos a partir de ahora. La mayoría de la gente encuentra más fácil trabajar en pareja. Además, cuando te comprometes a dedicar un tiempo de sesión con un compañero, hay más posibilidades de que sigas hasta el final y que acabes lo que has empezado y a lo que te has comprometido.

La página siguiente contiene la guía, que es un resumen de los pasos necesarios para conocer a un protector. Está concebida para guiar tus pasos cuando trabajas solo o en pareja. Te recomiendo que la uses al hacer los ejercicios de cada capítulo a partir de ahora.

GUÍA 1: CONOCER A UN PROTECTOR

P1. ACCEDER A UNA PARTE

- Si la parte no está activada, imagínate en una situación reciente en la que la parte estuviese activada.
- Siente la parte en el cuerpo o evoca una imagen de la parte.

P2. SEPARARSE DE LA PARTE-OBJETIVO

Comprueba si estás cargado de emociones de la parte o si estás enredado en sus creencias en este mismo momento. Si es así, estás fundido con ella.

Comprueba qué sientes con respecto a la parte-objetivo en este instante. Si no notas nada, puede que estés fundido con ella.

Si estás fundido con la parte-objetivo, he aquí varias opciones para separarte:

- Pídele a la parte que se separe de ti para que puedas conocerla.
- Retírate internamente para separarte de la parte.
- Visualiza la parte en una habitación que le sirva de contenedor.

- Haz una breve meditación para centrarte/enraizarte/ancarte.

Si la parte sigue sin separarse, pregúntale qué tiene miedo de que ocurra si lo hace. Explícale la importancia que tiene la separación y tranquilízale con respecto a sus miedos.

P3. SEPARARSE DE UNA PARTE PREOCUPADA

Comprueba cómo te sientes ahora mismo con respecto a la parte-objetivo. Si sientes compasión, curiosidad, etc., estás en el Yo, y entonces puedes pasar al P4.

Si no, sepárate entonces de la parte preocupada:

- Pregúntale a la parte preocupada si estaría dispuesta a apartarse (o a relajarse) sólo por ahora para que puedas conocer a la parte-objetivo desde una posición de apertura.
- Si lo hace, comprueba otra vez qué sientes con respecto a la parte-objetivo y repite el procedimiento.
- Si no está dispuesta a apartarse, explícale la importancia que tiene que se aparte.
- Si sigue sin estar dispuesta, pregúntale qué teme que pase si lo hace y tranquilízala con respecto a sus miedos.
- Si todavía sigue sin estar dispuesta, convierte la parte preocupada en parte-objetivo y trabaja con ella.

P4. DESCUBRIR EL PAPEL DE UN PROTECTOR

Invita a la parte a que te cuente cosas sobre sí misma.

La parte puede responder con palabras, imágenes, sensaciones corporales, emociones o conocimiento directo.

He aquí algunas preguntas que puedes hacerle a la parte:

- ¿Qué sientes?
- ¿Qué es lo que te preocupa?
- ¿Cuál es tu papel? ¿Qué haces para llevar a cabo este papel?
- ¿Qué esperas conseguir cumpliendo este papel?
- ¿Qué temes que pase si no lo haces?

P5. DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Puedes desarrollar la confianza diciéndole al protector lo siguiente (lo que proceda, claro está):

- Entiendo por qué (cumples tu papel).
- Te agradezco el esfuerzo que estás haciendo por mí.
- Sé que has estado trabajando duro.

EJERCICIO: HACER UN SEGUIMIENTO DE TUS PARTES

Mira la lista de partes que hiciste en el capítulo 4. Añade a esa lista todas las partes que has descubierto desde entonces, con párrafos descriptivos para cada una. Añade información a las descripciones de las partes más antiguas, reflejando cualquier detalle que hayas aprendido sobre ellas desde entonces. Para cada parte, incluye la siguiente información (si la sabes):

Nombre del protector -----

Qué siente -----

Qué apariencia tiene -----

Dónde está en el cuerpo -----

Qué dice -----

Cómo te hace comportarte -----

Qué quiere -----

Qué situaciones la activan -----

Qué partes preocupadas reaccionan a ella -----

Otra información -----

Cada vez que hagas una sesión o un ejercicio, ve completando la lista y las descripciones.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido a comprobar qué sientes con respecto a la parte-objetivo para determinar si estás o no en el Yo. Si tienes una actitud ajena al Yo, eso significa que se ha fundido contigo una parte preocupada. Has aprendido a separarte pidiéndole a la parte que se retire, que es el paso P3. Si es reacia, sabes cómo tranquilizarla para que lo haga. Tienes una guía para hacer el seguimiento de todos estos pasos durante los ejercicios. Ahora estás sólidamente en el Yo y puedes ponerte a conocer al protector-objetivo en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 7

EL PROCESO DE CONOCERTE A TI MISMO

CÓMO DESCUBRIR EL PAPEL DE UN PROTECTOR

Independientemente del grado de sufrimiento o de disfunción con el que tengas que lidiar en la vida, todas las partes de tu mente hacen lo posible para ayudarte. Esto puede sonarte raro. Si estás deprimido o si te sientes solo, si tienes brotes de ira que te distancian de los demás, si siempre escoges la persona equivocada para enamorarte, ¿cómo puede ser que todas las partes estén haciendo lo mejor lo posible por ti? ¿Si están intentando ayudar, por qué tienes todos esos problemas?

Eso es lo que vas a descubrir en este capítulo. Cada uno de tus protectores tiene un papel. Vas a averiguar qué es lo que está intentando hacer cada uno de ellos desde su propia perspectiva. (Por supuesto que puede que esté equivocado, pero eso no quiere decir que no esté haciendo todo lo posible por ti.) Los protectores creen que tienen que hacer su papel para evitar que te hagas daño, aunque esto te meta sin querer en serios problemas. El saberlo te ayudará a entenderlas, a tener compasión por ellas y, por último, a transformarlas. Cuando ocurre, dejan traslucir sus cualidades más positivas y pueden asumir un nuevo papel que sea de verdad en tu propio beneficio, trabajando en armonía con el resto de tu sistema interno.

En la progresión que has seguido a través de los pasos de una sesión de IFS, hasta ahora has accedido a un protector y has podido separarte de él para estar en el Yo. Ahora estás preparado para familiarizarte bien con ese protector.

TRABAJAR CON UNA PARTE SEGÚN EL MÉTODO IFS

En la mayoría de las distintas formas de terapia, cuando quieres trabajar con una parte (o un problema o reacción psicológicos), o bien la analizas de manera racional, o bien te sumerges en ella emocionalmente. Veamos estas dos posibilidades, una por una. (Las voy a explicar desde el punto de vista de las partes, aunque muchos sistemas de terapia no reconozcan las partes explícitamente).

En algunas formas de terapia identificas tus reacciones o emociones relacionándolas con lo que sabes sobre tu propia psicología. Por ejemplo, si tienes una parte que se enfada cada vez que la gente te evalúa, es posible que recuerdes que tu padre era muy crítico contigo y que asumas que las emociones de esa parte vienen de esa historia. O bien puede que tengas inseguridad sobre tu autoestima y asumas que esta inseguridad salta cuando alguien te está evaluando.

Este enfoque racional está bien como primer paso, y puede aportar información importante, pero como está basado en conjeturas y en la teoría, no te puede dar una idea completa y matizada de una parte. Y aunque las cosas que hayas adivinado sean correctas, será difícil sanar la parte porque no estás en contacto directo con ella. La transformación completa requiere la experiencia directa de una parte y una relación de confianza con ella, algo que veremos con claridad a medida que avanza el libro.

Otras formas de terapia tienen el enfoque contrario. Te piden que *te conviertas en* la parte para que puedas trabajar desde dentro de ella. En IFS esto se llama fusión, y lo hemos visto en el capítulo 5. Te haces uno con la parte y sientes todas sus emociones. Si fuese un lago, sería como lanzarse de lleno al agua. Veamos el ejemplo anterior, en el que una parte se enoja cuando te evalúan. Utilizando este enfoque, habitarías esa parte de forma experiencial, sintiéndola en tu cuerpo e incluso tal vez expresando la ira que siente. La idea es que la forma de aprender lo máximo posible de una parte es dejar que esas ideas fluyan desde tu propia experiencia.

Esto puede ser muy eficaz, pero tiene una pega. Corres el peligro de perderte en la parte (al estar fundido con ella) y creerte a ciegas sus ideas. No sólo te sumerges en el lago, sino que las fuertes corrientes te empujan al fondo.

Por ejemplo, puedes acabar creyendo que la persona que te evaluaba en realidad *estaba* siendo crítica y que cualquiera reaccionaría de la misma forma, ignorando así el hecho de que reaccionaste de manera exagerada. Una segunda dificultad que presenta este enfoque de inmersión es que, cuando te sumerges en una parte, es fácil perder el contacto directo con la presencia sanadora y compasiva del Yo, que es tan importante en los procesos terapéuticos.

En la IFS hacemos algo distinto de ambos enfoques. Primero habitamos el Yo y luego nos ponemos a conocer una parte haciéndole preguntas y escuchando sus respuestas. No nos lanzamos al lago. Nos sentamos en la orilla, con los pies en el agua, observando sus profundidades. Tampoco nos limitamos a sacar ideas racionales sobre la parte, lo cual sería como tomar fotografías del lago desde el aire, desde una avioneta. En lugar de eso estamos ahí y escuchando de verdad lo que tiene que decirnos, sin caer en sus aguas profundas ni perdernos. Aprendemos cosas sobre sus sentimientos de manera experiencial, pero desde el punto de vista privilegiado del Yo.

Para este trabajo, y de hecho para toda la sesión de IFS, lo mejor es que estés con los ojos cerrados y sin distracciones. Esto te permite sentir bien el cuerpo, ver imágenes y escuchar el diálogo interno con más claridad. Según avance la sesión irás entrando con mayor profundidad en ti mismo de forma natural, llegando a un estado de conciencia en el que te ves libre de las preocupaciones y los pensamientos del día a día y con la capacidad de contactar con tus partes con mayor facilidad y más a fondo. Esto te permite acceder a las partes inconscientes de las que normalmente no eres consciente.

PASO P4: DESCUBRIR EL PAPEL DE UN PROTECTOR

En este paso del proceso de IFS vas a descubrir más de las emociones, las preocupaciones y las creencias del protector, y del papel que tiene en tu vida. Además estás abierto a cualquier cosa que quiera el protector que sepas de él. Si se da el caso de que tengas un protector al que has accedido completamente y que tiene muchas ganas de hablar contigo, puedes sencillamente invitarle a que te cuente lo que quiera. Sin embargo, lo más probable es que necesites estimular a las partes con preguntas concretas, sobre todo al principio. Yo suelo empezar con frecuencia pidiéndole al protector que me hable de sus sentimientos o preocupaciones; o bien, si ya sé algo sobre esa parte, mi primera pregunta puede estar basada en eso. Por ejemplo, si sé que una parte se siente insegura, podría empezar preguntándole qué es lo que le hace sentirse insegura o de qué se siente insegura.

He aquí las preguntas más básicas y útiles que se pueden hacer a un protector, con ejemplos de posibles respuestas del protector en *cursiva*.

- ¿Qué sientes?
Siento suspicacia y censura
- ¿Qué es lo que te preocupa?
Me preocupa que la gente se vuelva en mi contra.
- ¿Cuál es tu papel? ¿Qué haces para llevarlo a cabo?
Observo bien a la gente para ver en quién se puede confiar y en quién no.
- ¿Qué esperas conseguir cumpliendo este papel?
Quiero asegurarme de que sólo te abras a la gente en las que es seguro confiar.
- ¿Qué temes que ocurra si no lo haces?
Temo que te traicionen.

Hay muchas otras preguntas útiles que puedes hacer. He aquí algunos

ejemplos:

- *¿Qué es lo que te enfurece tanto? (¿O te entristece, o te deprime, etc.?)*
Me enfurece que gente te abandone.
- *¿Cómo te relacionas con la gente?*
Cuando no te están tratando bien, se lo digo.
- *¿Cómo te relacionas con las otras partes?*
Lucho con la parte de ti que intenta agradar a la gente.
- *¿Qué te parece ponerte triste? (O cualquier otra emoción)*
Creo que es infantil y estúpido.
- *¿Qué te parece salir de ti mismo y llegar a la gente? (O cualquier otro acontecimiento externo o acto)*
Tengo miedo y quiero evitarlo.
- *¿Qué quieres?*
Quiero estar a salvo de la censura, de los juicios de los demás.
- *¿Qué emociones temes que surjan si no hicieses tu papel?*
Tengo miedo de un dolor y un sufrimiento que me superen.
- *¿Cuánto llevas cumpliendo este papel?*
Desde los siete años.
- *¿Qué hizo que asumieras este papel y cuándo?*
Lo asumí cuando me senté en las escaleras y me di cuenta de que no iba a recibir lo que quería de mis padres.
- *¿Cómo te sientes con respecto a tu papel?*
Estoy muy cansado porque la mitad del tiempo parece que no funciona, pero hay que hacerlo.
- *¿Qué quieres de mí?*

Quiero que aprecies lo duro que trabajo por ti.

No te sientas obligado a hacer todas estas preguntas. A menudo necesitarás sólo hacer tres o cuatro para poder saber algo sobre la parte y sobre su intención positiva. Cuando el protector te dé una respuesta que te pique la curiosidad, síguela. Por ejemplo, si la parte dice «Quiero mantenerte a salvo», puedes preguntar «¿De qué quieres mantenerme a salvo?». No obstante, no dejes que parezca un interrogatorio. En lugar de forzarlo, deja tiempo para que surjan con naturalidad las respuestas e intercala las preguntas cuando sea necesario para facilitar el proceso. Permítele a la parte que se te revele a su manera. A veces las partes necesitan preguntas para ayudarles a hacerlo, y otras veces lo hacen sin ayuda.

Hasta aquí he explicado cómo familiarizarse con una parte usando el canal de voz interno. No obstante, ése no es el único camino. También puedes usar sensaciones corporales, emociones o imágenes.

CUERPO Y EMOCIÓN

Puedes usar sensaciones corporales o emociones para llegar a conocer a una parte. Puedes sentir esa parte en el cuerpo o sintonizar con sus emociones. Una parte podría darte la sensación de un hormigueo de excitación en el plexo solar, en cuyo caso podrías preguntarle qué es lo que le provoca esa excitación. La forma de sentir un protector podría ser una especie de contención tensa en el centro de la espalda, que podría darte la impresión de estar protegiéndote de un ataque o conteniendo ira. Podrías percibir que una parte siente una tristeza anhelante, y su significado puede revelarse a medida que te centras en ella.

Cuando sientas la parte en el cuerpo, te recomiendo que prestes atención a los detalles de la experiencia que estés sintiendo, como tamaños y formas. ¿Se trata de un tubo pequeño o de una bola grande? ¿Cómo son sus límites? ¿Es amorfa o bien definida? Es posible que puedas percibir de qué está hecha: goma, hierro, algodón blandito y esponjoso, hielo, fuego. Puedes identificar muchas otras cualidades. ¿Es templado o frío, denso o espaciado, burbujeante o bloqueado? Cada una de estas cualidades te va a aportar más información sobre la parte. Por ejemplo, si sientes la cabeza como un dulce de algodón de azúcar, esto puede indicar que la parte está obligándote a distanciarte para que no puedas verla con claridad. Si sientes que el corazón está congelado, como auténtico hielo, eso puedes significar que la parte está cerrando el corazón para que no salgas herido. Si te tiembla el vientre, eso puede indicar que la parte se siente insegura.

IMAGEN

También puedes obtener información de una parte visualmente dejando que surja una imagen en la mente. Por ejemplo, puedes ver una parte como si fuese un ogro gigante con el ceño fruncido, lo cual te dice lo poderoso y amenazante que te parece. Podrías ver una imagen del ogro atacando a gente que te amenazase. Esto sería la representación visual de un protector enojado.

Busca detalles concretos en la imagen. ¿Qué ropa lleva? ¿Cómo es la expresión de su rostro? ¿Cuál es la postura de su cuerpo? ¿A qué distancia está de ti? ¿Está mirando hacia ti o hacia otra persona? ¿Qué está haciendo? ¿De qué color es? Puede que veas a la parte interactuar con otras personas o con otras partes, o desarrollar una acción determinada en este mundo. Puedes invitarla a que se te muestre actuando en un escenario interior, lo cual te daría una idea detallada de su papel en tu vida.

A medida que te familiarices con la parte, su imagen puede sufrir transformaciones. Puede que cambie su expresión facial, o su actividad, o la forma que tiene de relacionarse contigo. Pueden cambiar su tamaño, color o edad. Por ejemplo, una parte puede empezar siendo una niña pequeña vestida de gris, con el ceño fruncido y hecha un ovillo. Cuando se dé cuenta de que estás en el Yo y empieza a conectar contigo, puede que de repente pase a llevar ropa de colores vivos. Puede que se levante, te mire y sonría. En algunos casos, una parte puede transformarse en una imagen completamente diferente. Por ejemplo, después de curarse, esa parte puede aparecer como una niña de mayor edad vestida con un mono de colores brillantes que corretea alegremente.

EL CONOCIMIENTO DIRECTO

A veces eres capaz de comprender a una parte sin usar explícitamente ninguno de estos canales sensoriales. Simplemente sabes algo de ella, no a través de las ideas que tienes sobre la parte, sino por conocimiento directo. Por poner un ejemplo, imagínate que te centras en una parte e inmediatamente sabes que siente desconfianza. No te lo dice en sus palabras, y tampoco lo sientes emocionalmente: simplemente lo sabes.

CANALES MÚLTIPLES

Mucha gente interactúa con sus partes utilizando más de un canal. Pueden ver una imagen de una parte que va acompañada de sensaciones corporales y emociones, y la parte puede también hablarles de sí misma con sus propias palabras. Por ejemplo, en el caso de la niña pequeña vestida de gris, además de su imagen, puede que sientas en tu cuerpo su tristeza o su resignación, y puede que te diga lo triste que está. En algunos casos, es posible que hagas preguntas con palabras a una parte y que te responda con imágenes o sensaciones corporales. Estate abierto a recibir comunicación de la parte por cualquiera de los canales que utilice.

CUANDO UNA PARTE ES IMPRECISA

A veces una parte puede no ser muy clara al principio. Puede empezar como una vaga imagen o sensación; por ejemplo, «doblada sobre sí misma». La forma de conocer a una parte de este tipo es permaneciendo atento a la experiencia con paciencia y curiosidad. No fuerces las cosas para lograr claridad prematuramente. Si permaneces abierto y con interés, la parte sabrá que es bien recibida y su esencia cobrará claridad en unos pocos minutos. Por ejemplo, el estar «doblada sobre sí misma» puede revelarse poco a poco como una parte que está encogida sobre sí misma para protegerse de un ataque.

Podrías sentir una emoción vaga, como una sensación punzante, o podrías sentir un estrechamiento del pecho o un vacío en alguna parte del cuerpo. Cuando la sensación o la imagen no están del todo claras al principio, eso sólo significa que tu acceso a esa parte está todavía en proceso de formación. Algunas de las partes más interesantes empiezan así. El método de Focusing⁷ es excelente para permitir a las partes hacerse visibles.

Este proceso de clarificación puede tener lugar lentamente, por etapas. Tómate tu tiempo y la parte emergerá gradualmente, como el revelado de una imagen fotográfica en el cuarto oscuro. Por ejemplo, lo que comenzó como un vacío en el cuerpo puede empezar a incluir una experiencia de sentirse insatisfecho. Luego puede que sientas que está en la zona de tu vientre. Con el tiempo puede que se muestre como un saco vacío que necesita ser llenado. Por último, puede que acabe revelándose como un niño que necesita cuidado y alimento porque siente un gran vacío en su interior.

NOMBRES DE PARTES

Puede ser útil tener nombres para tus partes. Como tu objetivo es desarrollar una relación con cada parte, darle un nombre te permite hacer un buen seguimiento con el tiempo. El nombre puede ser una expresión descriptiva, como parte Controladora o Demonio-lleno-de-hollín. También podría ser un nombre de persona, como Walter. Podría ser el nombre de un personaje, como el Hombre de Hojalata, un personaje famoso, como Buda, o un personaje mitológico, como Atenea.

En lugar de imponer un nombre a la parte, déjale que se lo ponga ella. De esa manera el nombre reflejará cómo se ve a sí misma en lugar de cómo la ves tú. Por ejemplo, puede que veas una parte como Monstruo, mientras que ella puede que se vea como Guerrero. Si sigues refiriéndote a ella como Monstruo, puede sentirse censurada y cortar su comunicación contigo. Lo mejor es conocer a cada parte tal y como se entiende a sí misma, porque tu visión puede estar prejuizada por el juicio o censura que hagas de ella, y entonces no podrás llegar a saber qué intenta hacer por ti la parte. Tu meta es llegar a comprender a la parte desde su punto de vista.

A veces el nombre de la parte cambia con el tiempo, según vas conociéndola mejor, lo mismo que la imagen. Deja que ocurra. Deja que cambie el nombre cuando parezca apropiado para que el nombre refleje tu nueva forma de entender a la parte o la forma que ha tenido la parte de transformarse. Por ejemplo, supón que la niña pequeña triste y vestida de gris empezase con el nombre de parte Resignada. Después de transformarse en una niña mayor en su mono centelleante, podría llamarse la Niña de Jazz.

LA INTENCIÓN POSITIVA DE UN PROTECTOR

Según vas conociendo al protector por medio de este proceso, es crucial llegar a saber cuál es su intención positiva. ¿Qué es lo que intenta hacer por ti? ¿Cómo intenta protegerte? Esto puede surgir con naturalidad en el proceso de revelación de la parte ante ti, pero a veces tienes que hacer preguntas concretas para descubrir su intención. Una de ellas es: «¿Qué intentas lograr cumpliendo este papel?».

La pregunta más potente es: «¿Qué temes que ocurra si no cumplieses tu papel?». Es muy potente porque el protector cree que tiene que protegerte de un episodio extremo o de la irrupción violenta de algún tipo de dolor, de sufrimiento. Por eso cree que tiene que representar ese papel pase lo que pase. La respuesta a esta pregunta te dice de qué te está protegiendo esa parte o de qué está protegiendo a un exiliado. No le preguntes a la parte qué *piensa* que pasaría si no cumpliera su papel. No preguntes qué *pasaría*. A lo único que lleva cualquiera de las dos preguntas es a una respuesta racional sobre las consecuencias, no sobre la motivación de la parte. Por ejemplo, imagina que tienes una parte que se enfurece cuando alguien te dice lo que tienes que hacer. Si preguntas qué *pasaría* si no expresases esa rabia, es probable que la respuesta fuese: «No tendrías tantas peleas». Sin duda alguna, eso es verdad, pero esa respuesta viene de una parte racional de ti mismo, no del protector enfurecido. La cuestión clave es: ¿qué *temes* que pase? Supón que le preguntas a la parte enfurecida qué *teme* que pase si no te enfurecieses cuando se te dan órdenes. Podría decir: «Tengo miedo de que acabes siendo controlado por otra gente y que te conviertas en una marioneta, con los hilos en su poder». Por eso cree que te tiene que proteger con su rabia. Ésa es su intención positiva, la respuesta que estabas buscando.

Si te das cuenta, esta respuesta apunta directamente al exiliado que concretamente está siendo protegido por la parte enfurecida, y que probablemente sea el que ya existía y que se siente manejado como una marioneta. Lo más probable es que le hubiesen tratado de esa forma en la infancia y que haya persistido la sensación de víctima, de ahí la necesidad de protección. Así pues, esta pregunta en concreto te dará información tanto sobre el exiliado como sobre el protector que hace de guardián suyo.

DOS TIPOS DE PROTECCIÓN

Según exploras la intención positiva de los protectores, descubrirás que protegen de dos formas:

1. Protección externa. Algunos protectores intentan evitar que nadie dañe al exiliado, como el protector enfurecido que mencionamos antes, que quiere evitar que controlen al exiliado. Estos protectores ven que el exiliado es vulnerable e incapaz de protegerse a sí mismo. En consecuencia, emprenden las acciones que creen que son necesarias para evitar que la gente le haga daño.
2. Protección interna. Algunos protectores intentan protegerte *a ti* de sentir la emoción que lleva un exiliado determinado, como un racionalizador que te ayudase a mantenerte en la mente para anestesiar cualquier posible dolor o sufrimiento emocional. Estos protectores te apagan completamente o te distraen para bloquear el sufrimiento o el trauma que siente el exiliado, o bien puede que intenten proporcionarte consuelo, placer o autoestima, con el fin de anular el sufrimiento del exiliado.

Ambos tipos protegen a los exiliados, pero tienen una relación muy distinta con ellos. Los protectores del primer tipo se preocupan por el exiliado y quieren lo mejor para él, así que intentan protegerle del mundo. Los protectores del segundo tipo creen que el exiliado es peligroso porque puede inundarte de dolor y sufrimiento, así que lo censuran y lo rechazan.

COMPRENDER A NUESTROS ENEMIGOS

Como algunos protectores causan serios problemas, a menudo los vemos como «malos»; como enemigos que han de ser eliminados de la mente. Por ejemplo, una parte interna crítica te reprocha cualquier pequeña cosa que hagas y te hace sentirte inepto y sin valor alguno. Podría criticar tus habilidades sociales, inteligencia, aspecto o competencia. Parece como si todo lo que supiese hacer fuera atacarte y hacerte sentir mal contigo mismo. Cuando ves lo que hace esa parte, puede que quieras deshacerte de ella. Un segundo ejemplo es un protector que puedas ver como auténticamente malvado, como ese que se insolenta con dureza y explota de rabia. Esto puede hacer que te despidan o crear una ruptura en la familia.

Sin embargo, una vez que llegas a conocer a cualquier protector, independientemente de lo destructivo que pueda ser, descubres que después de todo no es tu enemigo. Está haciendo todo lo que puede para protegerte del daño o del sufrimiento, y cuando te das cuenta de esto te ablandas con respecto a él. Entiendes que el protector está simplemente equivocado y que no conoce otra forma de protegerte de lo que cree que es un sufrimiento horrible. Esto te ayuda a comprenderle y a tener compasión por él. Veremos esto en la siguiente transcripción de Lisa y el Demonio-lleño-de-hollín.

Imagina cómo sería todo si los demás lo vieran de esta forma: como una buena intención de corazón pero que a veces es la equivocada. Seríamos capaces de comprender que hasta nuestros peores enemigos son dirigidos por partes tuyas que lo único que intentan es protegerlos de la humillación, el miedo y otros sentimientos difíciles. Podríamos ablandarnos, tener compasión de ellos, a pesar de lo onerosa que haya sido su conducta. Podríamos sentir compasión por la gente difícil y destructiva que hay en nuestra vida. Además, imagina cómo sería el mundo si todos pudiésemos sentirlo con respecto a nuestros enemigos internacionales, la gente que nos amenaza en este mundo, y aquellos políticos que criticamos con tanta dureza. Quizá si empezásemos a ver genuinamente su buena intención y a relacionarnos con ellos de forma comprensiva, podrían confiar suficientemente en nosotros para responder de la misma manera.

LISA Y EL DEMONIO-LLENO-DE-HOLLÍN

Veamos varios ejemplos del paso P4. Vamos a continuar la sesión con Lisa, la del último capítulo, cuando se pone a conocer a la parte del Demonio-lleño-de-hollín, que odia a su hermana pequeña. La tomamos en el punto en el que Lisa está claramente en el Yo con respecto a esa parte.

Jay: Invita a esa parte a que te hable de sí misma y especialmente de cómo se siente con respecto a tu hermana pequeña.

Lisa: Parece como un pequeño diablo de Tasmania, y cuando le dejo que salga empieza a dar vueltas como un loco, como un pequeño ser atacante. Dice «¡Grrr!» y se agarra a la pierna de mi hermana con tenacidad.

J: Podrías preguntarle al Demonio-lleño-de-hollín qué es lo que le hace a tu hermana.

L: Le gustaría juzgarla, censurarla y atacarla, pero no le dejo hacer nada de manera abierta. Simplemente me hace sentir muy enfadada con ella, pero no se lo expreso.

J: De acuerdo. Podrías preguntarle al Demonio-lleño-de-hollín qué es lo que intenta conseguir atacando a tu hermana.

L: Parece que lo hace para proteger mi corazón. Es un acto protector. Se lanza al combate sin miedo. En el caso concreto de mi hermana, lo hace porque mi corazón no tiene defensas contra ella. No se puede cerrar a ella porque la quiero.

Esto nos dice algo sobre el papel de esa parte, que es atacar a su hermana. El Demonio-lleño-de-hollín cree que su rabia actúa como barrera para impedir que el corazón de Lisa se vea herido por las críticas de su hermana. Es interesante que diga que no tiene ninguna defensa contra su hermana. Para mí, eso significa que no hay ningún protector que pueda apagar el amor por su hermana, lo cual quiere decir que hay algún exiliado que está muy abierto a su hermana y es muy vulnerable, susceptible de ser herido. Ella llama a este exiliado su corazón. Como esta parte Corazón es tan vulnerable y no surge ningún otro protector, el Demonio-lleño-de-hollín se

adelanta para protegerla.

J: Sí. Podrías preguntarle a la parte qué le hace querer atacar a tu hermana.

L: Si mi hermana se dirige a mí con dureza o brusquedad, llama a ese pequeño Demonio-lleno-de-hollín, siempre listo para el ataque.

J: ¿Para proteger tu corazón?

L: Sí, concretamente para proteger mi corazón. Sí.

Se refiere aquí de hecho a su parte Corazón.

J: Pregúntale a la parte qué teme que ocurra si no ataca a tu hermana.

L: Mi corazón se vería realmente herido por ella.

J: Sí. Tu corazón se sentiría profundamente herido.

El Demonio-lleno-de-hollín intenta proteger a la parte Corazón de Lisa de acabar roto por los duros comentarios de su hermana.



Lisa entiende ahora bien al Demonio-lleño-de-hollín. Al principio parecía una parte verdaderamente ruin, pero ahora ve que ha estado siempre velando por su bienestar. Continuaremos con esta sesión en el capítulo siguiente.

BEN Y LA PARTE INSEGURO-DE-SÍ-MISMO

Sigamos con la sesión de Ben con su parte Inseguro-de-sí-mismo que ponía en duda la percepción que tenía de su hermana y dudaba de su capacidad para hacer el trabajo. La cogemos en el punto en que Ben está claramente en el Yo con respecto a esa parte.

Jay: Invita a la parte Inseguro-de-sí-mismo a que te diga cuáles son sus preocupaciones y sentimientos.

Ben: Bueno, Inseguro-de-sí-mismo dice que mi intuición, mis instintos, no son buenos, así que tiene que cuestionar cualquier impulso o pensamiento que pueda tener.

Ahora que sabemos qué hace la parte Inseguro-de-sí-mismo –poner un obstáculo entre Ben y sus instintos– paso a buscar qué es lo que la motiva a ello.

J: Vale. Podrías preguntarle qué intenta conseguir cuestionando tus pensamientos e impulsos.

B: Impedirme actuar según mi propio impulso. Así que siempre compruebo la información exterior antes de actuar. Dice que cualquier cosa que piense está siempre mal.

J: Pregúntale a esa parte qué temería que ocurriese si te dejase actuar según tus impulsos.

El objetivo de la pregunta es destapar y descubrir la amenaza de la que le está intentando proteger esa parte.

B: Resulta que me viene una respuesta distinta de la que obtuve la última vez que tuve una conversación con la parte Inseguro-de-sí-mismo. Menos preocupada. No cree que la cosa llegue a la catástrofe que ella creía, algo que sí dudaba antes de que empezase este tipo de trabajo. Supongo que lo que estoy percibiendo es: «Sí. Meterás la pata seguro, pero no perderás a todo el mundo por ello». La parte está diciendo que no es el fin del mundo.

Está bien saber que la parte se ha relajado un poco como resultado del trabajo que ya ha hecho.

J: El miedo tiene que ver con perder a la gente. ¿Correcto?

B: Creo que eso puede estar detrás de todo eso.

Esta respuesta parece venir de la parte racional de Ben, no de la parte Inseguro-de-sí-mismo, así que le hago verificarlo con la parte directamente.

J: Pregúntale a la parte. Verifica qué es lo que más teme.

B: Sí. Tiene miedo de que haga algo verdaderamente estúpido y destructivo y me enemiste con la gente. «Perderás el sentido de lo que es sensato y seguro».

J: ¿Harás cosas peligrosas?

B: Sí. Estaba bastante metido en drogas hará unos veinte años e hice muchas cosas de manera impulsiva. Me metí en muchos problemas. Hice daño a gente muy cercana.

J: Podrías preguntarle a la parte de qué tiene miedo.

B: Sí. La parte cree que podría ocurrir otra vez en cualquier momento. Quiere asegurarse de que no lo haga, nunca más.

J: Vale. Esta parte quiere protegerte de eso.

B: Sí. De que nadie me vea como alguien fuera de control, peligroso, dañino.

J: Sí. Y cree que estás al borde de eso, como hace veinte años.

B: Dice: «Ha pasado una vez, así que vas a tener que tener cuidado siempre. Ahora eres un peligro». Así que no va a volver a confiar en mí nunca más.

Los miedos de esta parte son bastante típicos en el caso de los protectores. Está anclada en el pasado y no se da cuenta de que Ben ha madurado ya mucho y que no ha tocado las drogas en mucho tiempo. Por culpa de esta percepción distorsionada de él como persona inmadura, cree que tiene que seguir protegiéndole.

B: Bueno, ahora, desde el Yo, siento cierta compasión. Esta parte ha estado tremendamente preocupada, ha estado trabajando muy duro para ahorrarme el trauma de volverme impulsivo y loco otra vez.

Esto es una buena noticia. Ahora que Ben entiende lo que está

intentando hacer por él esa parte, siente cariño y preocupación por ella.

CHRISTINE Y EL CONFUNDIDOR

Ésta es una parte de la transcripción de la sesión de Christine con el Confundidor que ya hemos visto en el capítulo 3. El Confundidor le hace sentirse a Christine confusa, distraída. Tomamos la sesión en el momento en que Christine consigue establecerse en el Yo.

Jay: Invítale a la parte a que te diga o te muestre más sobre lo que siente.

Christine: Dice que tiene como sueño y que está atontada. Puedo percibir que se queda en blanco.

J: Se siente atontada y en blanco.

C: Sí. Dice: «Quiero irme a dormir. No quiero estar despierta ni consciente». A veces no puede responder a las preguntas de la gente.

J: Mmm... Pregúntale a la parte cómo se llama o cómo le gustaría que le llamasen.

C: Me viene la palabra *Confundidor*.

J: Vale. Le llamaremos Confundidor. Pregúntale qué intenta conseguir estando somnoliento y confuso.

Le hago esta pregunta para descubrir la intención positiva del Confundidor con respecto a Christine.

C: Dice: «Hay algo que no quiero ver. Hay algo que no quiero saber». Esta parte tiene que generar falta de claridad y confusión. Quiere asegurarse de que no sepas qué es lo que está pasando.

J: Genera confusión para protegerte de cualquier cosa que esté pasando... Podrías preguntarle a la parte *cómo* crea confusión y desconocimiento.

C: De varias formas. Internamente cambia de tema, distrae mi atención, toma un aspecto agitado o actúa de manera agitada, así que no hay forma de se pare y se quede en un sitio. Atrae la atención hacia sí y la desvía de cualquier otra cosa que esté ocurriendo. De todas esas formas. Ahora la parte tiene el aspecto de una persona haciendo gestos mágicos de prestidigitador en el aire para crear confusión y distracción.

J: De acuerdo. Pregúntale al Confundidor qué teme que ocurra si se aparta

y te deja que veas las cosas.

C: Lo que dice es: «Lo que pasaría sería simplemente impensable, innombrable». Está tan atemorizado que no puede ni pensar en ello.

J: Ya veo. Está verdaderamente atemorizado por eso.

C: A un nivel de supervivencia.

J: Sí. Podrías preguntarle al Confundidor cuánto lleva haciendo ese trabajo.

C: Da la impresión que desde siempre.

J: ¿Cómo se siente con respecto a su trabajo?

C: Es un trabajo realmente imposible, que le supera. Sin embargo, es incapaz de parar.

Christine ha llegado ahora a conocer al Confundidor y a comprender un poco de qué le intenta proteger. Todo este tiempo ha estado intentando mantenerle a salvo de algo que cree completamente aterrador. Christine no sabe qué es –yo sé, no obstante, que se trata de un exiliado–, y el Confundidor no quiere que ella lo sepa. Usa la confusión para evitar que pueda ver la verdad con claridad. Si lo hiciera, podría acabar dando con ese exiliado, y el Confundidor cree que no podría afrontar el trauma correspondiente. Continuaremos con esta sesión en el capítulo 8.

EJERCICIO: CONOCER A UN PROTECTOR

Elige un protector que conocer. Haz una sesión siguiendo los cuatro pasos que has aprendido hasta ahora, del P1 al P4. Usa la guía del capítulo 6 para hacer el seguimiento de cada paso. Si trabajas en pareja, la otra persona debería seguir también la guía. Cuando hayas acabado, escribe lo que hayas aprendido sobre la parte:

Nombre -----

Qué siente -----

Qué apariencia tiene -----

Dónde está en el cuerpo -----

Qué dice -----

Cómo te hace comportarte -----

Qué situaciones la activan -----

Qué partes preocupadas reaccionan a ella -----

Cuál es su intención positiva -----

De qué te protege -----

Otra información -----

CÓMO TERMINAR UNA SESIÓN DE IFS

Cuando estés llegando al final de una sesión, es buena idea dedicar un momento a conectar respetuosamente con las partes con las que has trabajado y cerrar así el trabajo. Es como decir adiós a un amigo al final de una visita. Esto te permite separarte sin dejar ninguna parte en el aire. También tienes que comprobar si queda algún cabo suelto o sentimientos sin resolver que hayas de abordar en sesiones posteriores. Esto refuerza también tu relación con la parte en cuestión. He aquí varias sugerencias.

Agradécele a la parte-objetivo el que se te haya mostrado y se haya dejado conocer. Si el trabajo se ha quedado a medio hacer, hazle saber que volverás a trabajar más con ella. Esto la tranquilizará, sabiendo que no la vas a olvidar. Pregúntale si quiere algo de ti en los días o la semana que sigue, y recuerda darle lo que te pida. Por ejemplo, puede que te pida que sigas en contacto con ella. Si has terminado el trabajo, hazle saber que vas a comprobar más adelante cómo va.

Da las gracias a cualquier parte involucrada por apartarse y dejarte hacer tu trabajo, y, si te parece oportuno, pregúntales cómo se sienten con respecto a lo que ha ocurrido. Esto ayuda a confirmar que no te dedicas simplemente a ignorar a aquellas partes a las que pides que se aparten.

Observa si hay alguna parte que necesite algo antes de terminar. No quieres que sientan que las han cortado antes de terminar. Esto te da también la oportunidad de descubrir qué queda inconcluso. Por ejemplo, una parte puede decirte que está asustada por algo que ha pasado y que pronto va a necesitar atención. De esa manera ya sabes que tienes que trabajar con ella la próxima sesión.

Verifica si quieres decirle algo a alguna de las partes. Es una oportunidad para reconocer y reforzar tu relación con cualquier parte. Por ejemplo, puedes querer decirle a la parte-objetivo que admiras su valentía.

Si has trabajado con un protector y te ha dado su permiso para trabajar con un exiliado (cosa que cubrimos en la segunda parte), dale las gracias al protector y averigua qué piensa del trabajo que has hecho con el exiliado. Esto le hace saber al protector que sigues conectado con él, y te da una idea de si el protector aprueba o no el trabajo que estás haciendo.

AFRONTAR LA EVITACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Algunas personas deciden que quieren hacer los ejercicios según van leyendo el libro, pero acaban por no hacerlos. Si te ves atascado así, sería útil explorar qué pasa en tu interior. ¿Por qué querrías hacer algo y luego al final no hacerlo? Esto pasa con frecuencia porque un protector oculto en realidad no quiere hacer los ejercicios. En otras palabras, aunque una parte de ti ha decidido que los ejercicios serían beneficiosos, otra parte de ti se resiste. Esto podría ser un protector que tiene miedo de que si haces un ejercicio, vayas a encontrarte con emociones muy fuertes que no puedas afrontar. O podría ser un protector que no cree que te beneficies de este trabajo, así que no quiere ni intentarlo. Este protector que evita el trabajo ha tomado claramente el control (visto que no estás haciendo los ejercicios), aunque pueda ser inconsciente.

La mejor forma de afrontar esta situación es comprometerse a hacer una sesión para trabajar con ese protector que quiere evitar el trabajo. En esa sesión, comprueba si sientes en tu interior una sensación de no querer hacer los ejercicios. Puede que hasta sientas resistencia a esa misma sesión. Puede que quieras levantarte e irte, o decirte a ti mismo que no tienes tiempo, o que te sientas incómodo en general. Sintoniza con esa sensación de resistencia. Puede que te dé una sensación de obcecación, de molestia, o de desafío. Puede que sientas apatía o ansiedad. Sea lo que sea, esa sensación te dará acceso a la parte que está en evitación. Después continúa los pasos de IFS para conocer a esa parte. A ver qué puedes descubrir acerca de por qué no quiere esa parte que hagas el trabajo y qué teme que ocurra si te deja.

Luego intenta tranquilizar a ese protector y asegurarle que sus miedos no van a hacerse realidad, del mismo modo que tranquilizarías a una parte preocupada. Por ejemplo, podrías explicarle que no vas a sumergirte en emociones extremadamente dolorosas, y que no vas a dejar que ninguna parte peligrosa tome el control. Asegúrale que vas a mantenerte en el Yo mientras estás en el proceso de conocer a tus partes.

Para que este proceso de tranquilizar al protector sea eficaz, tienes que desarrollar una relación de confianza con el protector que tiende a la evitación, lo cual se explica en el capítulo siguiente. No obstante, aunque sólo sea una sesión corta con el protector que tiende a la evitación, puede marcar una gran diferencia en tu disposición a hacer los ejercicios. Si haces esa sesión pero la evitación no cambia, es posible que haya más de un protector

que tienda a la evitación. Haz otra sesión en la que puedas comprobar si existen otros y entonces trabajar con ellos.

Como estás evitando hacer las sesiones, puede que te sea difícil hacer incluso esta sesión con el protector que tiende a la evitación. Puede que sigas poniendo excusas en lugar de hacerla. Una forma de asegurarte de que tenga lugar la sesión es programarla a una hora y un día determinados con un compañero. Si hay otra persona que cuenta contigo, es más difícil de evitar. Otra opción sería hacer esta sesión con un terapeuta de IFS, que podría ayudarte a abordar las cuestiones más profundas que se esconden detrás de esa evitación.

DESCUBRIR Y CONOCER LOS PROTECTORES EN TIEMPO REAL

Si estás haciendo una sesión en un momento en que un determinado protector no está activado, puede que no sea muy accesible, lo que dificulta saber algo sobre él. Por ejemplo, si decides trabajar con una parte enojada en un momento en el que no estás enfadado, te puede ser difícil ponerte en comunicación con ella. A menudo puede resolverse este problema imaginándote en el tipo de situación que activa el protector, como vimos en el capítulo 4. Por ejemplo, para trabajar con una parte enojada, podrías imaginar estar con alguien que te irrite.

No obstante, si esto no funciona, hay otra forma de poder aprender cosas sobre ese protector. Puedes esperar hasta que *esté* activado de verdad en tiempo real. Proponte estar atento a cuándo se activa esa parte en tu vida. (Véase el apartado «Darse cuenta de una parte en tiempo real» en el capítulo 4). Cuando pase eso, dedica un momento *justo en ese instante* para familiarizarte con esa parte. Si estás en medio de algo o estás en un lugar que no lo permite, entonces busca un momento para hacerlo lo antes que puedas. Puedes hacerlo justo cuando hayas acabado una conversación, o en tu próximo descanso, o por la noche. Si no esperas demasiado, verás que la parte está todavía a tu alcance.

Lo mismo ocurre con los comienzos de sendero. A veces sabes cuál es el comienzo de sendero con el que quieres trabajar –un problema que te preocupa en la vida–, pero no estás seguro de qué partes están involucradas. Todo parece un poco impreciso. Podría ser útil aprender algo sobre esas partes en tiempo real, según se van activando en tu vida. En esos momentos es cuando se hacen más patentes sus sentimientos. Proponte estar atento para detectar cuándo se activa ese comienzo de sendero en tu vida diaria. Cuando te hayas dado cuenta de en qué momento se activa, dedica un tiempo a prestar atención a todas las partes que se hayan activado en ese momento y accede a ellas brevemente. (Véase «El acceso a las partes desde un comienzo de sendero», en el capítulo 4). Si estás demasiado ocupado justo en ese momento, hazlo al primer momento libre que tengas. Después de acceder a cada parte, dedica un tiempo a conocerla. Más adelante, haz un seguimiento de todo esto con sesiones en las que puedas familiarizarte con esas partes más a fondo.

EJERCICIO: TRABAJAR CON UN COMIENZO DE SENDERO EN TIEMPO REAL

Escoge un comienzo de sendero por el que tengas curiosidad.-----

Este ejercicio es para prestar atención, en la semana que sigue, a cuándo se activa este comienzo de sendero y luego acceder a las partes involucradas. Te ayudará a saber qué pistas te indican que está activado. ¿Qué tipo de situaciones o personas tienden a activar este comienzo de sendero? -----

¿Durante la próxima semana, cuándo es posible que ocurran esas situaciones?-----

Proponte estar especialmente atento en esos momentos o cuando se activen las partes.-----

También hay otras formas de darse cuenta de la activación de un comienzo de sendero. ¿Qué sensaciones corporales, pensamientos o emociones te van a indicar que se ha activado? -----

¿Qué comportamiento te va a dar la indicación de esa activación? -----

Cada vez que te des cuenta de la presencia del comienzo de sendero, accede brevemente a cada parte y haz una lista de partes. Si no puedes pararte en ese momento a hacer la lista, hazlo en el próximo descanso o lo antes que puedas. Para poder hacer bien el ejercicio, que esté bien encarrilado y hacer un buen seguimiento de él, dedica un tiempo cada noche, antes de ir a la cama, a pensar si ese día se ha activado ese comienzo de sendero.

En caso afirmativo, ¿accediste a las partes involucradas? -----

En caso negativo, ¿qué te lo impidió? -----

¿No conseguiste darte cuenta de que se había activado? -----

¿Te diste cuenta pero no hiciste el ejercicio? -----

Si hiciste el ejercicio, ¿qué aprendiste con él? -----

Toma tus notas e intenta responder cada noche a las cinco preguntas anteriores. Este repaso diario te ayudará también a recordar el ejercicio al día siguiente. No esperes darte cuenta de todos los momentos en que se activa el comienzo de sendero ni acceder a todas las partes todas las veces. Es muy difícil de hacer. Si estás conduciendo o en medio de una conversación, por ejemplo, es difícil desviar la atención y centrarte en el funcionamiento de la mente. Hazlo lo mejor que puedas.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo llegar a conocer a un protector, usando el diálogo interno, sensaciones corporales, emociones, imágenes y conocimiento directo. Éste es el paso P4. Sabes qué preguntas hacer al protector, especialmente aquellas que te van a llevar a entender su intención positiva y de qué te está protegiendo. Has visto cómo nombrar a las partes. Has aprendido cómo terminar una sesión de manera respetuosa, cómo afrontar la resistencia a hacer los ejercicios y cómo poder conocer algo de un protector o de un comienzo de sendero en tiempo real. Ahora que entiendes al protector y su intención positiva con respecto a ti, el próximo capítulo muestra cómo desarrollar una relación de confianza con él.

Nota

7 Ann Weiser Cornell: *The Power of Focusing*.

CAPÍTULO 8

CÓMO HACERTE AMIGO DE TI MISMO

EL DESARROLLO DE UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Es probable que hayas oído lo importante que es que te quieras, que seas tu mejor amigo. Estas máximas son importantes pero difíciles de poner en práctica. ¿Qué quiere decir que te quieras a ti mismo? ¿Cómo lo aboras? ¿Cómo puedes ser tu mejor amigo? La IFS concreta bien estas ideas y les da un significado específico. Te enseña exactamente qué significan y cómo lograrlo. Quererte significa en realidad querer a cada una de tus partes. Hacerse amigo de ti mismo significa desarrollar una buena relación con cada una de tus partes y hacer que confíen en ti. El método IFS lo consigue no como efecto secundario, sino como aspecto importante de la terapia. Este capítulo demuestra cómo desarrollar una conexión de confianza con un protector. Luego veremos cómo hacerlo con un exiliado.

Hasta ahora has aprendido cómo acceder a un protector y cómo obtener información sobre él. No es suficiente obtener simplemente información y comprensión: tienes que desarrollar una verdadera relación con el protector. Una parte vital de que consigas lo que te propones con IFS depende del grado en que estés conectado con cada protector para que pueda confiar en ti.

Como vimos en el capítulo anterior, los protectores cumplen papeles extremos como reacción a situaciones que amenazan con causarte sufrimiento, humillación, miedo o dolor. Quieren protegerte de sentir esas emociones, y piensan que esta carga recae sobre sus hombros. Desconocen el Yo y no confían en que seas capaz de hacer frente a una situación amenazante. Creen que si no hacen algo, no lo va a hacer nadie más, y el desastre va a estar asegurado. Creen que están todavía en la infancia, en la que tuvieron que afrontar solos las pruebas y adversidades de la vida.

En realidad, la mayoría de los protectores son partes de la infancia que desarrollaron su propia estrategia protectora cuando eras pequeño y no tenías la capacidad de obrar con habilidad y madurez. Por ello sus actos son simplistas y a menudo extremos como los de un niño, y sus estrategias acaban llegando hasta la edad adulta. Cuando un protector se enfrenta a una situación que percibe como amenaza, actúa de la única forma que sabe, usando la táctica

que aprendió en la infancia, que es por lo general disfuncional en tu vida adulta.

Por ejemplo, Jim tiene un protector cuya estrategia es evitar conflictos a toda costa. Cada vez que Jim y su novia tienen un desacuerdo sobre algo, Jim se retrae o cede inmediatamente. Esto viene de un protector al que Jim llama Evitador de Conflictos. Tiene miedo de que si Jim se permite meterse en una discusión, se enfurezca rápidamente y empiece a gritar y a tirar cosas. Este protector tiene miedo también de que si ella le hiere a Jim, éste se convierta en un río de lágrimas. Su novia ha ido frustrándose cada vez más porque no consigue entenderle. No sabe que los miedos de Jim tienen su raíz en el pasado. Cuando era niño y se enfadaba con sus padres, a veces saltaba con arrebatos temperamentales y lloros que se le iban de las manos. Los padres le castigaban duramente por eso, y el Evitador de Conflictos aprendió a mantenerse alejado de cualquier desacuerdo con sus padres, para evitarle a Jim cualquier daño. Esta estrategia de evitación era en realidad funcional en aquella época. Le evitaba perder el control emocionalmente y, por consiguiente, que le castigarán. Como estrategia era en realidad lo mejor que podía hacer el protector de Jim en esas circunstancias, dada su inmadurez y la dura reacción de sus padres.

Ahora, ya en la vida adulta, el Evitador de Conflictos sigue retrayéndose a la mínima señal de conflicto. No sabe que Jim tiene un Yo capaz de abordar las confrontaciones desde una posición centrada. Por eso cree que tiene que estar siempre a cargo y no dejar que las emociones de Jim «se escapen». Puedes imaginarte por qué siente semejante urgencia al respecto. Si creyeses que cualquier enfado te iba a llevar a un castigo severo, también tú tendrías cuidado. Todo esto tiene lugar fuera de la consciencia de Jim. Lo único que sabe es que odia cualquier conflicto. Esta estrategia de evitación, que le ha ayudado a no meterse en problemas en su hogar de la infancia, ahora es disfuncional. Jim ya no es ningún niño, y es capaz de dar una respuesta mucho más sana a cualquier conflicto. Además, sus padres ya no están ahí para castigarle. Así pues, esta evitación extrema ya no es necesaria. Sin embargo, el Evitador de Conflictos no se da cuenta. Se trata de una dinámica muy frecuente: una estrategia protectora que funcionaba bien y que era apropiada en la infancia se lleva a situaciones adultas, en las que está completamente obsoleta.

El Evitador de Conflictos está operando, pues, en la oscuridad, sin conciencia alguna de la madurez ni de las capacidades que tiene Jim ahora. Si

pudiese aprender a confiar en el Yo de Jim para negociar una discusión con su novia sin cargarse demasiado emocionalmente, se relajaría. Cuando Jim y su novia tienen un conflicto, podría dejarle que entablase la discusión con ella y confiar en que todo iría bien.

CONFIAR EN EL YO

Uno de los principales objetivos en la IFS es que los protectores aprendan a confiar en el Yo. Luego ya pueden relajarse y permitir al Yo que tome la iniciativa cuando vengan tiempos difíciles. El protector tiene que saber que el Yo está ahí, con fuerza, compasión y otras cualidades que son necesarias a la hora de afrontar situaciones problemáticas en la vida y el dolor que está detrás de ellas. El protector tiene que aprender que tú (desde el Yo) te preocupas por él, que comprendes su papel, y que le estás agradecido por el papel que ha venido cumpliendo por ti todos estos años. Esto le permite al protector relajarse, empezar a confiar en ti, y permitirte acceder al exiliado (o exiliados) que esté protegiendo. Si fueses un niño asustado pero supieras que tienes un hermano mayor en quien poder confiar, ya no sentirías tanto miedo. Tendrías a alguien en quien apoyarte.

Si no conectas con un protector para que sepa que puede contar contigo, seguirá creyendo que tiene que hacer frente a esas situaciones alarmantes en la vida solo. Como consecuencia de esto, seguirá actuando de manera disfuncional, evitando así cualquier conflicto, y lo más probable es que no te dé permiso para trabajar con el exiliado que esté protegiendo. Por ello es importante establecer una conexión de confianza con cada uno de tus protectores. La cuestión de la confianza va a ser importante también más adelante en el proceso de IFS, una vez que se haya quitado la carga al exiliado, cuando sea el momento de que el protector deje su papel protector. Esto sólo puede tener lugar si confía en ti.

Esta relación de confianza no se establece si no estás en el Yo. Cuando estás en el Yo, tienes verdadero interés en conectar con el protector, no sólo en utilizarlo para tener acceso al exiliado. Las personas que tienen experiencia en trabajarse tienen con frecuencia el objetivo de liberarse de sus heridas de la infancia lo más rápido posible. Creen que curar a sus exiliados es «donde está el oro». En la IFS, curar a los exiliados es un aspecto muy importante del trabajo, pero es importante no precipitarlo. No digas: «Ah, he aquí un protector. Apártate por favor y déjame acceder a la parte importante, al exiliado». Dedica un tiempo a establecer una buena relación con cada uno de tus protectores.

La perspectiva más amplia en este caso es que todas nuestras partes son importantes, ninguna de ellas es simplemente un obstáculo. Cada parte está ahí

por una razón, y hay que reconocerla y respetarla. Así que no te limites a decir palabras bonitas por el hecho de que el protector tenga una intención positiva con respecto a ti. Interésate de verdad por saber qué ha estado intentando hacer por ti y por qué cree que es tan importante su papel protector. Honra a esa parte por intentar ayudarte.

RECONOCER Y AGRADECER A TUS PROTECTORES

La mayoría de los protectores llevan trabajando duro y sin descanso en beneficio tuyo muchos años. Por lo menos *creen* que su trabajo ha sido en beneficio tuyo, sea o no realmente verdad. De hecho, creen que su papel es vital, que te meterías en serios problemas sin ellos. A menudo no les gusta ni siquiera su propio papel, pero creen que alguien lo tiene que hacer. Imagínate haciendo un trabajo duro y desagradable muchos años, sin que nadie te lo agradezca siquiera, y cuando por fin alguien se da cuenta, lo único que oyes es: «Ojalá no estuvieses arruinando así mi vida. Apártate para que pueda conectar con el personaje importante, el exiliado». Muchas veces los protectores se sienten incomprensidos y censurados por hacer su papel, y esto es porque solemos juzgarlos con bastante frecuencia. Cuando Jim se dio cuenta de los problemas que le provocaba su evitación de conflictos, censuró al Evitador de Conflictos llamándole «pelele». Estos protectores necesitan nuestro reconocimiento y nuestro agradecimiento por sus intentos de protegernos.

Hasta los protectores que están más orgullosos de su papel pueden cansarse de él con los años. Les encantaría poder tomarse un respiro, pero creen que es imposible. Como el pequeño niño holandés con el dedo en el canal, tienen miedo de que si aflojan un solo momento te veas invadido por dolor, sufrimiento o que te quedes indefenso en una situación peligrosa.

Los protectores ansían que alguien entienda por qué cumplen su papel y reconozca su esfuerzo. A medida que vayas recabando información sobre un protector y entendiendo sus motivaciones, es muy útil que reconozcas y agradezcas lo que ha estado intentando hacer por ti ese protector y expresarlo, tal como se indica más abajo. Recuerda que aunque el protector esté causándote problemas en la vida, su corazón está en el sitio adecuado. Si no puedes darle las gracias por nada más, puedes dárselas por esto.

Muchas de las tradiciones espirituales del mundo nos dicen que en esencia estamos hechos de amor y que la realidad en el fondo es benigna y amorosa. La IFS refleja esta idea al reconocer que todas nuestras partes quieren lo mejor para nosotros, y el Yo manifiesta este amor en su capacidad de preocuparse profundamente por todas sus partes y de conectar con ellas.

Algunos protectores tienen papeles variados. Hacen un trabajo que te va bien en algunos casos, pero cuando se pasan pueden meterte en problemas. Por ejemplo, yo tengo un protector, llamado Remata-tareas, que trabaja duro para hacer todas las tareas que tengo en mi vida de forma eficaz y organizada. La verdad es que me ayuda mucho a ser funcionalmente competente y a tener éxito en mi carrera. Sin embargo, el Remata-tareas no cree que pueda disfrutar ni estar vivo cuando me pongo con las tareas. Cree que este trabajo no es nada más que un trabajo monótono y que tengo que acabarlo lo antes posible para poder disfrutar después. El problema es que ese «después» no llega casi nunca porque siempre encuentro más tareas pendientes. Solía pasar gran parte de mi vida completando tareas de forma aburrida y mecánica, lo cual eliminaba de mi vida cualquier atisbo de disfrute y de vitalidad. Aunque este protector se ha relajado gracias al trabajo de IFS que he hecho, a veces me sigue dando problemas.

En un sistema interno sano, algunos protectores seguirán cumpliendo su papel porque tienen un trabajo importante que hacer que mejora verdaderamente tu vida. No obstante, harán su trabajo de forma sana. Los protectores se vuelven extremos o disfuncionales porque intentan protegerte del sufrimiento de un exiliado. Por ejemplo, mi Remata-tareas intenta que tenga éxito en la vida para poder sentirme bien conmigo mismo y sentirme valioso. Es un intento de protegerme del dolor, del sufrimiento de un exiliado que se no se siente digno de ser amado. Cuando trabajas con un protector que a veces tiene un papel saludable, es muy importante reconocérselo y darle las gracias.

MI HISTORIA

Recuerdo una época en que me vino con fuerza la importancia de conectar con los protectores en mi propio trabajo con el Remata-tareas. Había trabajado muchas veces con esta parte y había llegado a conocerla bien. Había trabajado con los exiliados que protege y los había sanado hasta cierto punto. Trabajé en dejar ir la conducta extrema de Remata-tareas, como el dedicar todo mi tiempo a terminar rápidamente un proyecto o sortear el tráfico a toda velocidad para llegar rápido al trabajo. Me propuse tomarme el trabajo con más calma, estar más presente y disfrutar más, y eso fue ocurriendo hasta cierto punto. Sin embargo, un día me di cuenta de que realmente no había establecido una relación de cooperación y confianza con esa parte. Sólo había estado intentando esquivarla.

Así pues, me llevó algo de tiempo reconectar con ella y reconocer no sólo aquello de lo que estaba *intentando* protegerme, sino también las muchas maneras en que esa parte *había* contribuido a mi vida. Gracias al Remata-tareas soy capaz de hacer muchas cosas, lo cual es verdad que me hace la vida más fácil y me ayuda a escribir libros y a crear clases y talleres. Por primera vez, en lugar de intentar anular al Remata-tareas, le di su reconocimiento. Entendí que mi objetivo no era liberarme del Remata-tareas sino más bien trabajar con él de una manera cooperativa para que pudiese seguir haciendo su trabajo a la vez que, durante ese proceso, me dejaba más libertad y vitalidad. Como resultado de mi cambio de actitud empecé a experimentar una sensación inusual de bienestar, que provenía del tener una mayor armonía entre mis partes.

Hice este trabajo una mañana. Cuando llegó la tarde me di cuenta de que me sentía muy triste. No podía imaginar por qué, así que dediqué un poco de tiempo a analizarme. Descubrí que el Remata-tareas estaba triste por todas las veces que le había despreciado y que había intentado deshacerme de él en el pasado. Estos sentimientos salieron esa tarde porque había dejado de tratarle con desdén y le había respetado lo suficiente como para querer conectar con él. De hecho estaba agradecido por la forma en que había cambiado mi relación con él, lo cual le liberó para poder sentir su dolor por la manera en que le había tratado antes. Esto me abrió los ojos de verdad. Me di cuenta de que mis partes tienen realmente sus propios sentimientos con relación a la forma que tengo de tratarlas y de que mi relación con ellas es vital.

PASO P5: DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Éste es el último paso para conocer a un protector. Verifica si entiendes y reconoces los *esfuerzos* que hacer por ti el protector, aunque sus *actos* te causen problemas. Si no sientes reconocimiento o gratitud, podría ser porque no comprendes la intención positiva del protector. En ese caso, vuelve al capítulo 7 para ver cómo puedes apoyarte en eso. Si entiendes su intención pero no estás agradecido por ella, puede ser debido a que no estás en el Yo. En ese caso, vuelve al capítulo 6 para separarte de cualquier parte preocupada para que puedas estarlo.

Una vez que entiendes al protector y le estás agradecido, puedes fortalecer tu relación con él haciéndole saber que le entiendes y que le estás agradecido. Esto ayudará a la parte a sentirse conectada contigo y a confiar en ti. También hará que sea más profunda tu sensación de conexión con la parte.

Puedes decirle cualquiera de las frases que siguen, si reflejan verdaderamente lo que sientes.

Entiendo por qué cumples tu papel.

Entiendo por qué piensas que es importante.

Veó que tiene sentido.

Sé lo duro que has tenido que trabajar.

Comprendo la responsabilidad que llevas encima.

Comprendo lo que has tenido que sacrificar.

Te agradezco el esfuerzo que has hecho por mí.

Te agradezco lo que hiciste por mí cuando era niño.

Te agradezco lo que has estado intentando hacer por mí toda mi vida.

Te agradezco lo que estás intentando hacer por mí.

Te agradezco lo que haces por mí.

Veó cuál es tu forma de contribuir a mi vida.

Después de decir una de estas frases al protector, observa cómo responde. Notarás con frecuencia un cambio en los sentimientos de la parte, una sensación de gratitud o de conexión más profunda, o cierta relajación de su

postura rígida.

AYUDAR A UNA PARTE A QUE SEA CONSCIENTE DE TI

Si no notas ninguna respuesta después de haber dado las gracias a la parte, comprueba si es consciente de ti. Has estado hablando con ella todo este rato, creyendo que estabais teniendo una buena conversación. ¿Cómo puede *no* ser consciente de ti? Por sorprendente que parezca, a veces la parte no sabe que estás ahí. A veces una parte sólo es consciente del pasado, no de que le estés hablando en el presente. Puede que no tenga el tipo de perspectiva que tú tienes de la situación. Puede que no sea consciente de que eres adulto y que tienes un Yo. Lo único que sabe es el peligro que ve. Por ejemplo, un protector puede pensar: «Veo que viene alguien hacia mí que se parece a mi padre cuando se ponía furioso. Tengo que impedir que me haga daño, y no hay nadie que me pueda ayudar».

A veces los protectores no son conscientes siquiera del exiliado que están protegiendo. Sólo tienen idea del peligro o el sufrimiento que ha de ser evitado. La razón de su visión tan restringida es que muchas partes son mucho más estrechas y unidimensionales que la persona en su integridad. Tienen una idea limitada de la situación externa a la que se enfrentan y de tu sistema interno. Cuando se activan, tienden a responder de forma estereotipada, y no son especialmente sofisticadas o inteligentes. No obstante, no todas las partes son así. Algunas pueden ser bastante listas y sutiles, pero la mayoría son bastante miopes. Al entablar una conversación con ellas de la forma que lo que hacemos en la IFS, les ayudamos a ampliar su horizonte y a aumentar su conciencia. Esto en sí es de mucha ayuda.

Aun cuando la parte haya estado respondiendo a tus preguntas y dándote información, puede que no sea plenamente consciente de ti como entidad distinta, separada de ella (como Yo). La conversación hasta ese momento puede haber sido a una banda. Tienes que convertirlo en una relación completa y plena. La mejor forma de empezar es averiguando si es consciente de ti. Si no lo es, pídele que preste atención al hecho de que estás ahí. He aquí algunas formas de hacerlo, dependiendo del canal que emplees para comunicarte con esa parte:

- a) Si tienes una imagen de la parte, comprueba si te está mirando y reaccionando a tu presencia. Si no, pídele que te mire.

- b) Si la forma de conocer a la parte ha sido sintiendo sus emociones o sintiéndola en el cuerpo, intercámbiate con ella e identificate con ella por un momento. Hasta ahora te has estado identificando con el Yo (porque el Yo *es* tu identidad natural), pero ahora elige, conscientemente, identificarte con la parte, convertirte en la parte. Siente emocionalmente o en el cuerpo esa parte, y entra en esa sensación deliberadamente. Si has estado sintiendo la parte como una tristeza en el vientre, penetra en esa tristeza. Desde esa posición, vuelve la mirada para sentir la presencia del Yo.
- c) Si te comunicas con la parte por medio del diálogo interno, pregúntale a la parte si es consciente de ti. Si dice que no, pídele que te preste atención y sienta que estás ahí.

Cuando le pides a la parte que sea consciente de ti, es el comienzo de un cambio interno crucial, porque antes no había una verdadera relación. Ahora estás comenzando una de verdad. Muchas partes no están acostumbradas a esto. Han existido todo este tiempo sin saber que había un Yo. Esto las confunde. Al principio no saben qué hacer. Además, si es la primera vez que lo haces con alguna de tus partes, puede que no sea sólo algo confuso para la parte: puede ser confuso para ti también. Puede que al principio no sepas cómo ser consciente de los dos lados de la relación. Tómate el tiempo que necesites y siéntelo. Cuando tu mundo interior se reorganiza de forma que tus partes sean conscientes de ti, con frecuencia se siente consuelo y un cierto sentido de armonía interior y bienestar. Tus partes ya no se sienten solas. Se dan cuenta de que hay una presencia benevolente más amplia.

Por ejemplo, Janet tenía una parte de Niña Pequeña que se sentía invisible y falta de reconocimiento por sus padres cuando era pequeña. Esta parte estaba completamente atrapada en querer reconocimiento de ellos y hacer lo que podía para complacerlos. Cuando Janet, desde el Yo, le dijo a la Niña Pequeña que comprendía lo que sentía, la parte no le dio ninguna respuesta. Cuando Janet observó qué pasaba, vio que la Niña Pequeña estaba mirando a otro lado, a sus padres en lugar de a ella. La Niña Pequeña creía que seguía en la infancia, en la cual necesitaba la aprobación de sus padres. Janet pidió a la Niña Pequeña que prestase atención al hecho de que ella (Janet, en el Yo) estaba ahí. Al principio, la Niña Pequeña no sabía qué hacer. Había estado enfocada en el pasado y en sus padres tanto tiempo que no sabía cómo relacionarse con nadie más. No obstante, según fue haciéndose cada vez más

presente Janet con sumo cuidado, la Niña Pequeña se dio cuenta. Empezó a darse cuenta de que había alguien más que le estaba prestando atención. De repente se dio cuenta de que no estaba sola. Janet le dijo que entendía bien lo doloroso que era para ella el ser ignorada y desestimada por sus padres. Ahora ya podía aceptar la Niña Pequeña toda esa atención y comprensión de Janet. Janet había conseguido establecer conexión con ella. Esto produjo un cambio importante en la sensación interna de conexión de Janet.



...pero tiene la atención puesta completamente en el recuerdo de sus padres, esperando su aprobación.

Están distraídos y no la ven ni la reconocen.

El Yo de Janet se acerca a la Niña Pequeña...



... y ésta acaba aceptando esa atención y cariño que vienen del Yo, permite la conexión y se siente feliz.

Una vez que la parte sea consciente de ti, di la frase de comprensión y reconocimiento/agradecimiento otra vez, y observa cómo reacciona la parte con respecto a ti. Probablemente sientas una respuesta clara y fuerte porque la parte puede aceptar tu reconocimiento y sentirlo.

EJERCICIO: DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Haz una sesión en la que llegues a conocer a un protector usando los pasos

P1-P5 que ya has aprendido. Presta especial atención al paso P5 de este capítulo. Sigue la guía para poder hacer un seguimiento controlado de los pasos. Cuando termines, escribe lo que hayas aprendido sobre esa parte:

Nombre -----

Qué siente -----

Qué apariencia tiene -----

Dónde está en el cuerpo -----

Qué dice -----

Cómo te hace comportarte -----

Qué situaciones la activan -----

Qué partes preocupadas reaccionan a ella -----

Cuál es su intención positiva -----

De qué te protege -----

Otra información -----

Qué entiendes o reconoces/agradeces de esa parte -----

Cuál fue la respuesta de la parte cuando se lo dijiste -----

CHRISTINE Y EL CONFUNDIDOR

Éste es otro fragmento de la transcripción de la sesión de Christine con el Confundidor. Ésta es la parte que le hace sentirse a Christine borrosa, confusa y distraída; está aterrada de que pueda suceder algo horrible. He añadido algunos comentarios para resaltar las ideas de este capítulo. Lo tomamos en el punto en que Christine ha conseguido conocer al Confundidor pero todavía no ha pasado al exiliado que está protegiendo éste.

Jay: ¿Qué siente con respecto a su trabajo?

Christine: Es un trabajo verdaderamente imposible, está abrumado. Sin embargo, es incapaz de parar.

Observa que la parte está cansada de su trabajo, pero cree que no es seguro parar.

J: Sí. Verifica si hay algo más que la parte quiera que sepas sobre ella.

C: Siento claramente que quiere mi cariño, respeto y gratitud por sufrir por mí.

En este momento es cuando pasa a primer plano la relación de Christine con el Confundidor (paso P5). Pedirle reconocimiento y gratitud es una señal de que se está forjando una verdadera relación. No es raro que las partes quieran reconocimiento y agradecimiento, pero no suelen saltar al ruedo y pedirlo sin más.

J: ¿Y cuál es tu reacción al respecto?

C: Siento mucho agradecimiento.

J: Entonces házselo saber al Confundidor.

C: Creo que no puedo siquiera expresar con palabras lo agradecida que estoy al grado de dedicación y desesperación que hay mostrado esta parte haciendo su trabajo. [Christine está realmente emocionada].

J: Veo que lo entiendes y lo percibes. ¿Cómo está reaccionando a ti la parte?

C: Se está ablandando. Según se ablanda, veo una cosa muy clara.

Cuando dije antes que no sabía parar, era porque no tenía conexión con el Yo. No había ningún sitio en el que soltarse, dejarse caer, relajarse. Pero ahora el Confundidor se está ablandando porque percibe que yo estoy aquí.



Esto me conmueve. Christine ha conectado de verdad con el Confundidor y está empezando a confiar en ella y a relajarse. Es un paso importante.

C: No sé por qué todas las experiencias del Yo que he tenido no han tocado nunca a esta parte en concreto.

Christine se ha trabajado mucho psicológica y espiritualmente y ha tenido muchas experiencias de lo que la IFS llama «Yo». No obstante, este trabajo no ha incluido relacionarse con el Confundidor desde el Yo, así que la parte no ha tenido la oportunidad de saber de la existencia del Yo de Christine y conectar con ella hasta ahora.

C: Una cosa más. Esta parte ha desconfiado mucho del amor en mi vida. Lo sabía, pero ahora que veo que el Confundidor no estaba conectado con el Yo más amplio, todo tiene sentido de una forma

distinta y nueva para mí.

Para que esta parte confiase en el amor, primero tenía que confiar en el amor que sentía Christine por ella, cosa que empezó a ocurrir en esta sesión.

LISA Y EL DEMONIO-LLENO-DE-HOLLÍN

Esto es una continuación de la transcripción de la sesión de Lisa con el Demonio-lleño-de-hollín, que quiere atacar a su hermana para proteger el corazón de Lisa. Volvemos a la transcripción en el momento en que ha llegado a conocer a este protector.

Jay: Parece que entiendes e incluso reconoces y agradeces lo que está intentando hacer por ti Demonio-lleño-de-hollín.

Lisa: Sí. Eso es lo que ha cambiado. Sigo sintiendo su intensidad, pero admiro a ese pequeño diablo de Tasmania en lugar de verlo como algo que va a provocar una catástrofe. ¡Madre mía! Es una sierra circular de una eficacia increíble. Tiene su propia misión.

J: Sí.

L: Está muy entregado a esa misión, y siento mucho respeto y admiración por ello. Tengo mucho interés en conocerlo mejor.

J: Bien. Hazle saber a esa parte el respeto y admiración que sientes. Puedes hacerlo sin hablar, o de viva voz, o con el corazón.

L: [Se ríe]. Se ha parado por un momento y dice: «¡Madre mía!». Como si estuviese avergonzada, arrastrando los pies. Y luego quiere presumir. Quiere enseñarme qué otras cosas puede hacer. [Se ríe]. «Puedo atacar de verdad. Mira esto». Surge una especie de alegría. Es increíble. Soy un testigo agradecido y algo atónito.



El Demonio-lleno-de-hollín ha comprendido, aceptado y asimilado el agradecimiento y el reconocimiento de Lisa y se siente conectado con ella. Esto le permite pasar a otra forma de ser.

L: Lo que también es interesante con respecto al Demonio-lleno-de-hollín es que parece que ya no está unido a mi hermana. Es como una parte en sí misma. También veo a mi hermana completamente distinta en este momento.

J: De modo que el Demonio-lleno-de-hollín está ahí siempre y lo único que ocurre es que tu hermana lo hace saltar.

L: Sí. Y según le admiro y me intereso por él, parece como si mi hermana entrase por otra puerta, con cierta frescura. Es como si no conociese en absoluto a mi hermana.

Parece que el trabajo de Lisa la ha liberado y le permite tener una

relación distinta con su hermana.

J: Interesante. ¿Hay alguna otra parte que quiera decir algo antes de terminar?

L: El Observador está roncando, agotado. El Demonio-lleno-de-hollín da vueltas y corretea, «¡Yujuuuu!», pasándoselo en grande. Estoy admirada y atónita ante todo esto. Tiene gracia: el Demonio-lleno-de-hollín tiene más espacio para saltar, moverse y soltar su tremenda energía, y eso le provoca risas a la parte de Niña Pequeña. Se está liberando algo en el pequeño Demonio que parece afectar a todo el sistema. No es una resolución, sino un empuje energético hacia arriba, una elevación. Gracias. Al principio tenía mucho miedo a adentrarme en ese terreno.

Ha habido un cambio en todo el sistema interno de Lisa como resultado de su nueva relación con el Demonio-lleno-de-hollín. Sus otras partes están más relajadas. El sistema tiene un ambiente más alegre y es menos riguroso. Además, Lisa tiene una actitud distinta con respecto a su hermana. Todo este cambio ilustra el valor de tener una buena relación con cada una de tus partes. Puede cambiar toda la relación contigo mismo y con los demás. Cuando cambias tu relación con una de ellas, puede cambiar también cómo te sientes con respecto a otras.

CUANDO UNA PARTE NO SE RELACIONA CONTIGO

Hasta ahora, en este capítulo hemos explicado cómo reforzar tu conexión y confianza con un protector que ya muestra cierta apertura hacia ti. No obstante, a veces una parte muestra una desconfianza tan fuerte que se necesita trabajar más. De hecho, algunos protectores desconfían de ti tanto que no osan ni hablar contigo ni mostrarse.

Observa un momento esta posible situación: sabes de un protector con el que querías trabajar y puedes sentir cómo se manifiesta en tu cuerpo. Cuando compruebas si hay algún tipo de fusión, parece que estás en el Yo. Le preguntas al protector qué siente o cuáles son sus preocupaciones, y no recibes ninguna respuesta. Parece que no consigues obtener ninguna respuesta. Esto no es normal. Estás acostumbrado a recibir respuesta de tus partes. ¿Qué pasa?

Esta falta de respuesta puede manifestarse de otras formas. En lugar de silencio, el protector-objetivo puede decirte sencillamente que no quiere hablar contigo. Puede que veas la imagen de la parte que te da la espalda y está de brazos cruzados, queriendo decir que se está cerrando a ti. Puede que hasta estés en el proceso de conocer a un protector y de repente desaparezca su imagen o deje de hablar contigo. Todo el proceso se estanca de repente.

Esta falta de comunicación puede ocurrir porque una parte implicada esté bloqueando el acceso al protector-objetivo. Cree que ese protector es demasiado peligroso como para contactar con él. Es como un censor que intenta evitar que se propaguen ideas que pueden ser subversivas. Puedes comprobar si lo que está pasando es eso requiriendo la presencia de la parte que no quiere que hables con el protector-objetivo. O bien puedes comprobar si hay en tu interior una parte de este tipo. Cuando la encuentres, trabaja con ella de la misma forma que harías con una parte preocupada (véase el capítulo 6). Explícale que vas a estar en el Yo y que no vas a dejar que el protector-objetivo te domine, y pídele que se aparte.

CUANDO UNA PARTE NO CONFÍA EN TI

Si no funciona esta técnica, busca otras razones por las que no se relacione contigo el protector. La razón más probable es que no se fíe de ti. Primero, pregúntale al protector si se fía de ti o no. Aunque no responda a ninguna otra de tus preguntas, es probable que sí responda a ésta. Si no se fía de ti, probablemente lo diga. Hay dos razones por las que una parte puede no fiarse de ti:

UNA FUSIÓN CON UNA PARTE PREOCUPADA

Una posibilidad es que no vengas puramente del Yo, aunque creas que sí, porque estés fundido con una parte preocupada. Nuestras partes son con frecuencia muy sensibles a nuestra actitud con respecto a ellas. Pueden adivinar si vienes de una posición pura o si ha tomado el control de ti una parte preocupada a la que no le gusta y que la juzga. Cualquier tipo de juicio o censura va a hacer que sientan que no es seguro hablar contigo. En algunos casos hablarán, pero no te revelarán mucho de sí mismas. Al fin y al cabo, tú no revelarías ningún dato sobre ti que te coloque en una posición vulnerable a alguien que te juzgase o que estuviese enfadado contigo. Nuestras partes sienten lo mismo.

Pregúntate qué sientes con respecto a ese protector. Busca partes que puedan estar sutilmente enojadas o que tiendan a la censura. Si descubres alguna, pídele que se aparte, y si eso no es suficiente, trabaja con ella de la forma que has aprendido a trabajar con partes preocupadas en el capítulo 6. Una vez que se haya apartado, lo más probable es que el protector se te muestre como es con facilidad. Si la parte preocupada se aparta y el protector sigue sin fiarse de ti, comprueba si hay alguna otra parte preocupada, o investiga la segunda posibilidad, que explicamos a continuación.

UNA HISTORIA DE TRAICIÓN

Otra posibilidad es que el protector-objetivo haya sufrido algún daño, abandono o traición en el pasado, y que no se fíe de nadie, incluido tú. De hecho, la parte puede no ser realmente consciente de que existe un Yo. Antes, cuando se fío de la gente en algún momento, acabó herida, así que decidió que la gente no es de fiar y que no se iba a permitir confiar en nadie nunca más, tú

incluido. Tu tarea es trabajar con esta parte con sensibilidad y respeto hasta que empiece a confiar en ti.

En algunos casos, puede que una parte no confíe en ti lo suficiente como para contarte otra cosa que no sea que no se fía de ti. Entonces lo que tienes que hacer es simplemente estar con ella sin empujarla. Deja ir cualquier expectativa que tengas de que la parte se abra a ti con rapidez. No tengas prisa de seguir con el proceso. Supón que te encuentras con un animal salvaje, como un ciervo, que recelase de los hombres, y que quisieras que se fíase de ti lo suficiente como para permitirte acercarte. ¿Qué harías? Te sentarías quieto y en silencio hasta que se acostumbrase a tu presencia. Esa es la forma en que tienes que relacionarte con una parte desconfiada. Ten paciencia con ella, igual que la tendrías con un animal asustado. Cambiará de opinión poco a poco.

Una vez que la parte esté ya dispuesta a hablar, pregúntale de qué desconfía con respecto a ti. La confianza es un concepto bastante amplio. Cuando una parte no confía en ti, suele haber, por lo general, algo en concreto de lo que tiene miedo. Puede que no confíe en que te preocupes de verdad por ella. Puede que no confíe en que seas lo suficientemente fuerte o inteligente como para afrontar las situaciones que le preocupan. Puede que espere que la abandones o la ataques si se confía a ti. Puede que tenga miedo de que la acabes despachando. Un primer paso crucial es averiguar exactamente de qué desconfía con respecto a ti.

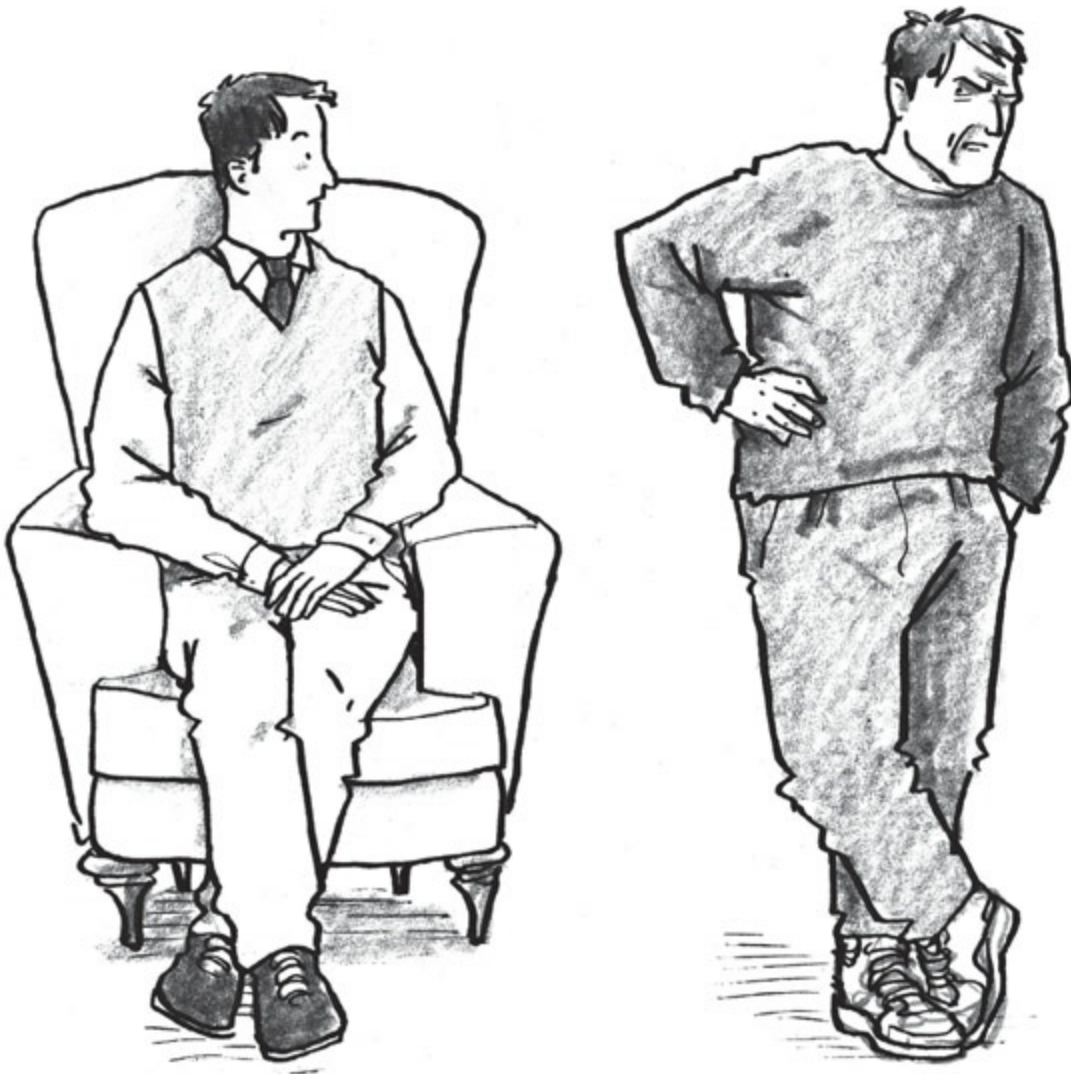
Después de que la parte te deje saber qué es lo que le molesta, suele ser buena idea invitar a la parte a que te diga qué fue lo que le pasó que le hizo sentir desconfianza. Aunque creas que ya lo sabes (porque esto proviene obviamente de tu propia historia), pídele a la parte que te lo diga con sus propias palabras. Puede que te sorprendas de lo que oigas. Por ejemplo, podría mostrarte que en realidad se sentía más cerca de tu madre cuando eras niño, y que luego, según fue envejeciendo, se volvió agria, enfadada y distante. No sabía por qué había cambiado tu madre, pero ya no podía seguir confiando en ella. Dedicar un tiempo a empatizar con los sentimientos de la parte con respecto a lo que pasó, como si lo hicieras con un amigo, y sé comprensivo con el porqué de que provoque esa desconfianza. Un aspecto importante de ganarse su confianza es para que se sienta escuchada por ti. Una vez que ocurra, puedes tranquilizar a la parte asegurándole que no la vas a tratar de la forma en que fue herida en el pasado.

En todo este diálogo no esperes que la parte baje la guardia y confíe en ti de inmediato. No suele suceder así. Puede resistirse diciendo: «No estabas ahí en aquel entonces cuando necesitaba a alguien, así que ¿por qué debería confiar en ti ahora?». Pídele perdón y explícale que eras muy joven también, y que no tenías los recursos ni la capacidad de comprender las cosas que tienes ahora. Hazle saber que ahora eres mayor y más sabio, y que estás ahí por ella.

No presiones a la parte para que confíe en ti demasiado deprisa. La confianza llega a su propio ritmo y no puede forzarse. Sé paciente y deja que la parte se tome el tiempo que necesite para confiar en ti. Eso podría llevar varias sesiones o incluso más. Además, recuerda que la razón por la que quieres que la parte confíe en ti es para que te dé información sobre ti mismo. Si has llegado hasta aquí en el diálogo, ya has alcanzado ese objetivo. La parte te está explicando por qué no se fía de ti y de otras personas. Esto es probablemente lo más importante que te podría decir sobre sí misma. No hay ninguna necesidad de hacer que la parte te diga que confía en ti, porque de hecho ya lo está haciendo al revelarte sus problemas con la confianza. Simplemente continúa esa interacción respetuosa y no coercitiva, y poco a poco pasa a otras preguntas que veas que son necesarias. Este diálogo acabará construyendo suficiente confianza como para que el protector te deje trabajar con el exiliado que está protegiendo y sanarlo. Una vez que haya sucedido esto, lo más probable es que sea ya capaz de confiar en ti plenamente.

TRANSCRIPCIÓN

He aquí una transcripción que ilustra cómo trabajar con una parte desconfiada. Carl es un cliente mío de cuarenta años que tiene un trabajo como directivo con mucha presión. A veces se enfada de manera irracional con la gente, especialmente en el trabajo. Esto ha provocado reacciones difíciles en las otras personas.



Carl quiere entablar una conversación con la parte Enfadada. Carl cree que está en el Yo.

La parte Enfadada no se fía de él.

Carl: Quiero trabajar con la parte que se irrita tanto con la gente en el

trabajo.

Jay: Vale. Siente esa parte en el cuerpo.

C: Los dientes me rechinan y tengo los puños apretados.

J: Bien. Mira a ver qué sientes con respecto a esa parte.

C: Tengo bastante curiosidad con respecto a esta parte Enfadada, como por ejemplo, ¿por qué se vuelve loca así de repente?

J: Bueno. Pídele a la parte que te diga qué le enfada tanto.

C: [Pausa]. No me llega ninguna respuesta.

J: ¿Tienes alguna imagen visual de la parte?

C: Bueno, a ver. Sí, es un tío que me está mirando intensamente, y ahora me está dando la espalda.

J: A lo mejor no se fía de ti. Comprueba otra vez si estás en el Yo. En otras palabras, comprueba si todo lo que sientes con respecto a la parte es curiosidad, o si tienes otras actitudes también.

Como parece que se trata de una cuestión de confianza, quiero comprobar si la parte desconfía de Carl porque le está juzgando o porque hay algún otro sentimiento negativo que sale.

C: Bueno, ahora que lo preguntas, me doy cuenta de sentir cierta censura y molestia, como si quisiera que esa parte dejase de causarme tantos problemas.

J: Bueno, esa puede ser la razón por la que la parte Enfadada no está colaborando contigo. Pregúntale a la parte de Juez si estaría dispuesta a apartarse para que puedas conocer a la parte Enfadada sin obstrucciones.

C: De acuerdo. Ve el valor que puede tener eso, así que está dispuesta a apartarse.

J: Bien. Comprueba qué sientes ahora con respecto a la parte Enfadada.

C: Ahora siento mayor apertura hacia ella.

J: Comprueba si está dispuesta ahora a hablar contigo.

C: ¿Cómo hago eso?

J: Pídele que te diga qué es lo que le enfada tanto.

C: Sigue dándome la espalda y puedo sentir como resentimiento viniendo de él. Y no me responde a mi pregunta.

J: Vale. Pregúntale si confía en ti.

C: Bueno, a eso sí que ha respondido. Ha dicho: «¡Y una mierda!».

J: Bien. Pregúntale de qué es de lo que no se fía con respecto a ti.

C: [Pausa]. Sigo sin tener respuesta. Creo que sigue dándome la espalda, aunque no está muy claro.

J: Sólo hazle saber que te gustará conocerle en cuanto se encuentre preparado para permitirlo. Simplemente pasa un rato con él por el momento.

C: No estoy seguro de a qué te refieres con eso.

J: Centra la atención en él: su imagen o la sensación que te provoca en el cuerpo. Hazlo desde una posición de apertura en la que sólo estés receptivo y sin prisas por que se sincere contigo.

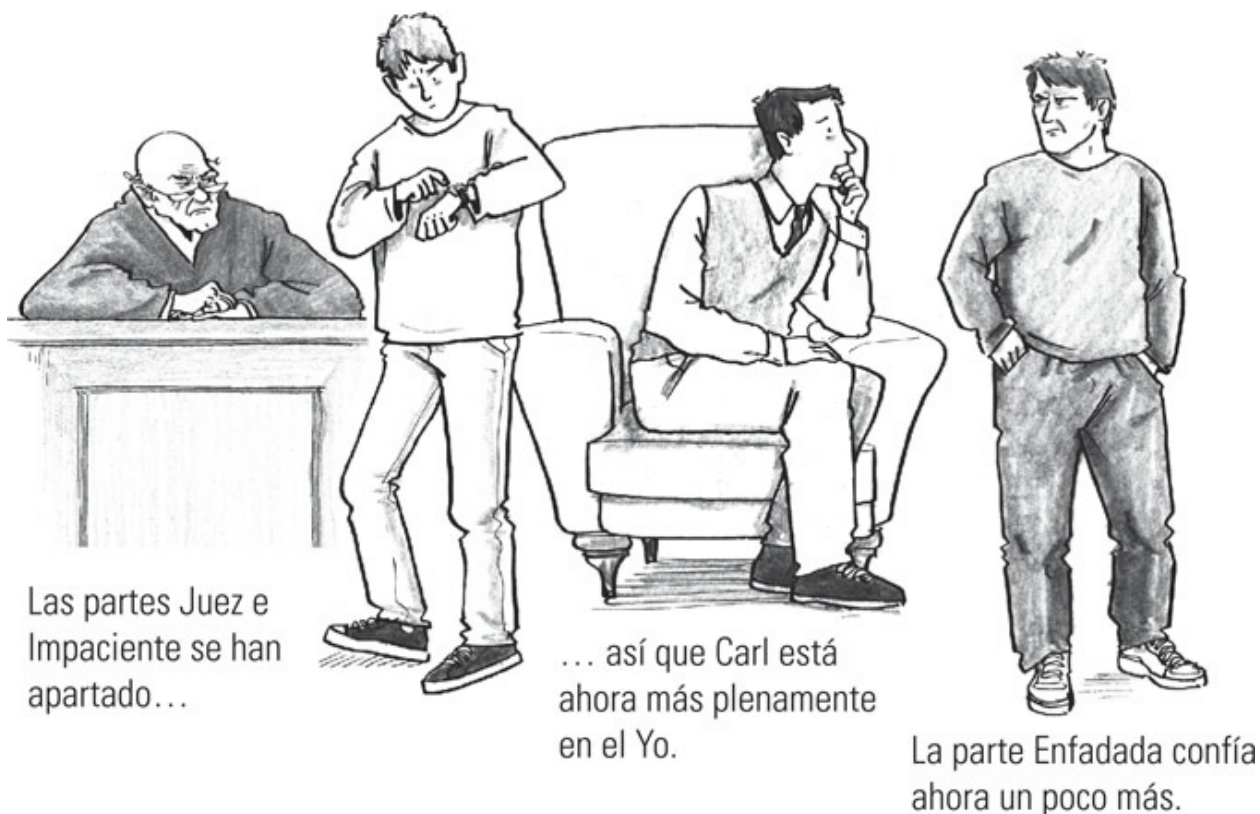
C: Eso no es fácil. ¿Quedarme sentado aquí? ¿Cuánto tiempo?

J: Parece como si hubiera una parte impaciente de ti aquí ahora. Verifica si hay una parte que está impaciente con la simple idea de estar con esa parte.

C: Sí, la hay. Quiere que sigamos con la terapia.

J: Eso es bien comprensible porque quieres llegar a algo en esta sesión, pero eso no va a funcionar con esta parte Enfadada, así que pregúntale a la parte Impaciente si estaría dispuesta a relajarse y a dejarte estar tranquilo con la parte Enfadada.

Pedirle a Carl que tenga paciencia con su parte requiere un cierto grado de Yo, de paciencia, que es mayor de lo que ha sido necesario hasta ahora en la sesión. Cuando le pedí que tuviera paciencia, eso reveló que había ahí una parte preocupada, una parte impaciente.



C: Bueno, está dispuesta a intentarlo... Vale. Entonces estoy simplemente aquí, con la parte Enfadada.

J: Bien. Hazle saber que te gustaría conocerla, pero solamente cuando esté preparada.

C: Vale. Ya se lo he dicho. [Pausa]. Bueno, ahora puedo ver la imagen con mayor claridad, aunque sigue dándome la espalda.

J: Hazle saber que le agradeces que se te haga presente con mayor claridad.

Las partes tienen la capacidad de dejarnos verlas con claridad o no. Doy por sentado que la imagen más clara fue permitida por la parte, lo cual es una señal de que está entrando en escena algo de confianza.

C: Vale. [Pausa]. Ahora se está volviendo y me está mirando. Parece que empieza a interesarse por saber quién soy.

J: Bien. Observa si está dispuesto a hacerte saber de qué desconfía con respecto a ti.

C: Dice que no se fía de que quiera decir lo que digo.

J: Mmm... Dile que te diga algo más.

C: Dice que puede que parezca una persona en quien se puede confiar, pero que luego me volveré en su contra.

J: Dale las gracias por hacértelo saber. [Pausa]. Podrías preguntarle si eso le ha ocurrido en el pasado, cuando la gente que parecía de fiar acababa volviéndose en su contra.

C: Ah, sí, muchas veces.

Más tarde Carl desveló que su padre era alcohólico, que era bueno con Carl cuando estaba sobrio, pero que otras veces, cuando estaba ebrio, se volvía violento.

J: No me extraña que no confíe en ti.

Las experiencias pasadas con el padre enseñaron a esa parte que no había que confiar en nadie.

C: Dice: «Sí, y tú no estabas ahí cuando te necesitaba. ¿Por qué debería creer que vas a estar ahí ahora?».

J: Puedo entender por qué puede sentirse así. ¿Puedes tú?

C: Sí, supongo que sí.

J: ¿Qué le respondes?

C: [Hablandole a la parte]. Siento no haber estado ahí por ti en aquel entonces. En aquel tiempo no era consciente de qué estaba pasando, era sólo un niño. Estaré ahí por ti ahora. [Pausa]. No cree lo que le digo.

J: Es completamente comprensible. Pero no te preocupes, todavía no necesitamos que confíe en ti. Hazle saber que no hay ninguna prisa, y dale las gracias por estar tan dispuesto a hablar contigo y a decirte lo que siente.

De hecho, la parte sí que confía en Carl hasta cierto punto. Si no fuera así, no le estaría contando tantas cosas sobre su experiencia. En este punto no se necesita más confianza para seguir con el proceso. Carl sólo tiene que agradecer lo que ya ha agradecido. El hecho mismo de reconocer y agradecer, y de no apremiar ni forzar, permite grandes avances a la hora de generar confianza.

C: Vale, ya lo he hecho. Lo agradece. Parece que se está ablandando un

poco. Su postura es más relajada y ya no frunce el ceño como antes.

La parte está confiando un poco más en Carl porque le ha dado espacio para que pudiera ser ella misma. Puede ver que Carl le está dejando establecer las condiciones y no forzándola a ir más allá de lo que quiere. Esto significa que la parte puede sentir que tiene el control y, por tanto, que no está en peligro, lo cual le permite relajarse.

Esta sesión ilustra varios aspectos del trabajo con una parte desconfiada: asegurarte de que estés en el Yo, tener paciencia con la parte e indagar por qué no confía en ti la parte. Si aplicas este enfoque con cualquier parte que no hable contigo, acabará por salir y sincerarse contigo. Esto viene de su intención positiva. Cuando pueda ver que te estás acercando a ella con ánimo de cooperar, no se quedará callada ni sentada en su esquina. Pasará a formar parte de tu equipo.

EJERCICIO: DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Elige un protector con el que hayas intentado trabajar pero que no haya respondido a tu acercamiento.

¿De qué manera o maneras no ha respondido a tu acercamiento? -----

Primero asegúrate de que estés en el Yo con respecto a esa parte y no fundido con ninguna parte preocupada. Si descubres alguna parte preocupada, pídele que se aparte para que puedas estar verdaderamente en el Yo.

Partes preocupadas -----

Verifica si ahora este protector está dispuesto a hablar contigo. Si no, trabaja con él de la forma que hemos explicado en este capítulo y comprueba si puedes ganarte su confianza. Responde a las siguientes

preguntas con respecto a este trabajo:

¿De qué desconfía la parte con respecto a ti? -----

¿Qué pasó para que se volviese desconfiada? -----

Esto puede llevar más de una sesión.

AYUDAR A UN PROTECTOR A RELAJARSE EN TIEMPO REAL

Cuando ya has conseguido conocer a una parte y has logrado establecer una relación de confianza con ella, tienes una probabilidad bastante alta de poder trabajar con ella en cualquier momento de tu vida en que aparezca, en tiempo real. He aquí una manera de hacerlo que puede ayudar a que se relaje y a permitirte guiar el proceso desde el Yo.

Cuando notes que una parte se activa en determinado momento del día, accede a ella brevemente y observa si estás fundido con ella. Muchas veces lo estás. La parte está fundida contigo porque ha surgido alguna situación concreta en tu vida que le asusta y le hace pensar que tiene que tomar el control.

Por ejemplo, imagina que estás en una fiesta con muchos desconocidos y que tienes miedo de que te rechacen. Una parte Tímida toma el control y te hace retirarte a una esquina y no hablar con nadie. Para trabajar esta situación, pídele a la parte Tímida que se separe de ti para que puedas estar en el Yo. Recuérdale que estás ahí, de modo que no tiene que afrontar sola la situación. Como eres adulto y estás en el Yo, tienes mucha más capacidad de lo que cree la parte. (Digo esto porque la parte está atascada en el pasado y puede pensar que sólo tienes la capacidad de un niño). Pregúntale a la parte Tímida de qué tiene miedo. Dice que tiene miedo al rechazo o al ridículo si se acerca a hablar con alguien. Pregúntale a la parte cuál es su papel. Dice que su papel es retirarse para protegerte de ser rechazado.

Cuando lo creas conveniente, pídele a la parte que se relaje y que te deje guiar el proceso desde el Yo. En este caso, le pedirías a la parte Tímida que no se retirase, sino que te dejase salir y entablar conversación con la gente, aunque se sienta en peligro. Es probable que no sea capaz de dejar ir el miedo por completo hasta que hayas sanado el exiliado que está detrás, pero es posible que se relaje hasta cierto punto por su conexión contigo y esto puede permitirte relacionarte con la gente desde el Yo.

Pregúntale a la parte si necesita algo de ti, para que puedas hacerlo. La parte Tímida dice que quiere asegurarse de que no seas torpe y te quedes sin saber qué decir cuando hables con la gente. Puedes decirle que esté tranquila, que vas a ser capaz de mantener una conversación inteligente. (Si no estás

seguro de ello, trabaja un poco al respecto antes de pedirle a la parte Tímida que se aparte. Puede que quieras practicar algunas habilidades de conversación o hacer algo de trabajo de sanación del exiliado subyacente). Cuando estés preparado, en la próxima fiesta pídele a la parte Tímida que te deje guiar el proceso. Si acabas pasándotelo mejor en esa fiesta porque el Yo es el que guía el proceso, es probable que la parte Tímida confíe más en ti en el futuro.

EJERCICIO: AYUDAR A UN PROTECTOR A RELAJARSE EN TIEMPO REAL.

Piensa en una situación en la que se active un protector que te haga comportarte de forma problemática -----

Haz una sesión dedicada a conocer al protector que está provocando esa dificultad. Establece una relación de confianza con este protector. -----

Nombre del protector -----

Describe cómo se comporta -----

Si actuases desde el Yo, ¿cómo te gustaría que fuera tu comportamiento?----

Pregúntale al protector si te va a dejar guiar el proceso la próxima vez que estés en la misma situación. (Asegúrate de tener las habilidades vitales necesarias para desarrollar la conducta positiva a la que aspiras). Si dice que no, pregúntale por qué, y luego trabaja con ese protector hasta que esté de acuerdo. Piensa cuándo puede que vuelva a darse esta situación en las próximas semanas.-----

Proponte estar atento a si ese protector toma el control en esos momentos.

Cuando lo haga, trabaja de la forma que hemos explicado antes para ayudarlo a relajarse y que te deje guiar el proceso. Si funciona, anota qué es lo que ha pasado lo antes que puedas. ¿Cómo ha sido tu comportamiento cuando guiabas el proceso desde el Yo? -----

¿Cuál ha sido el resultado? -----

Continúa haciendo un seguimiento de este tipo de situación las próximas semanas, haciendo este ejercicio cada vez que se active la parte. Cada noche, antes de ir a la cama, repasa el día para ver si ha surgido esa situación, y toma tus notas (o amplía las que ya tenías) sobre lo que pasó al hacer el ejercicio. Si el protector te dejó guiar el proceso y todo salió bien, verifica si confía más en ti. Si no te diste cuenta de la situación en el momento o no hiciste el ejercicio, piensa qué fue lo que lo impidió. Si este tipo de situación no se da muy a menudo, no tendría sentido hacer este repaso todas las noches. Podrías decidir hacerlo una vez a la semana. Escoge el momento que te parezca más apropiado.-----

RESUMEN

En este capítulo has aprendido por qué muchas veces los protectores se distancian del Yo. Entiendes ya la importancia de establecer una relación de compasión y respeto con cada protector y la sensación que da eso, que es el paso P5. Has aprendido cómo alentar la confianza en tu relación con un protector. Has visto cómo trabajar con una parte que desconfíe de ti de forma que puedas ganar su confianza. También has aprendido a ayudar a un protector a relajarse en el día a día para que puedas actuar desde el Yo.

Ahora que tienes una relación de confianza con el protector, puedes pasar a trabajar con el exiliado que está protegiendo. Esto se aborda en la segunda parte, que empieza en el capítulo 10. Pero antes, en el capítulo 9, veremos cómo mantener bien encarriladas las sesiones cuando surjan imprevistos.

CAPÍTULO 9

CÓMO MANTENER LAS SESIONES BIEN ENCARRILADAS

LA DETECCIÓN DE LAS PARTES QUE VAN SURGIENDO

Este libro presenta el proceso de IFS de una forma que parece muy clara y sencilla. Eliges un protector con el que trabajar, te sitúas en el Yo, y sigues los pasos como quien sigue una receta de un libro de cocina. En realidad, la mente es mucho más caótica. Cuando te estás centrando en una parte, otra puede meterse en medio inesperadamente y sacarte del Yo sin que te des cuenta. Otra cosa que puede pasar es que surja en la conciencia de repente un sentimiento que sea más intenso que la parte en la que te estás enfocado en ese momento. Puedes verte inundado por una gran variedad de sentimientos a la vez. Es como si estuvieses siguiendo una receta para un plato en concreto, pero los ingredientes saltasen a la cacerola cuando menos lo esperases. En todo caso, este capítulo muestra que la IFS tiene formas de abordar todas estas contingencias.

Nuestro objetivo durante una sesión es mantenernos bien encarrilados, pero a la vez abiertos a cualquier parte que surja. La IFS tiene una forma magistral de encontrar una postura fluida que no sea ni caótica ni rígida. Esto te permite tener claridad y estar bien enfocado durante la sesión, pero a la vez estar abierto a cualquier cosa que salga a la superficie. La IFS tiene también formas de detectar partes sutiles que pueden tomar el control y minar el proceso terapéutico. Este capítulo te enseña métodos para «detectar partes», para que puedas darte cuenta cuando pasa eso y volver al Yo. He aquí algunas situaciones que este capítulo te puede ayudar a evitar:

- Creer que estás en el Yo cuando en realidad ha tomado el control de ti otra parte.
- Ver tu proceso bloqueado por un protector sutil.
- Pensar que estás hablando con una parte cuando de hecho te está respondiendo otra.
- Seguir cada parte nueva que va surgiendo y acabar perdiendo el hilo de tu indagación.
- Acabar abrumado cuando se activan muchas partes a la vez.
- Aferrarte rígidamente a tu parte-objetivo apartando o ignorando a las demás partes.
- Bloquearte por estar preocupado por tu rendimiento o por dudas sobre el proceso.

Vamos a explicar estas situaciones una por una y también cómo abordarlas.

El problema más traicionero es cuando estás trabajando con una parte y otra se funde contigo sin que te des cuenta. Puede que de repente te disperses o te descentres, que te distraigas, que de repente no sientas nada, o que te encuentres confuso. Puede que empieces a dudar de lo que estés haciendo, que el proceso te parezca abstracto y distante, o que la parte no quiera hablar contigo. Cuando tu proceso está bloqueado, suele ser porque un protector que quiere detenerte ha tomado el control. Simplemente tienes que reconocer que eso es lo que está pasando y entablar una conversación con ese protector para averiguar por qué quiere arruinar tu trabajo.

A veces los protectores brotan de repente por otras razones, por ejemplo, por tener prisa, por sentirse incapaces, o por censurar a la parte-objetivo. Este capítulo te enseñará a llegar a un buen nivel en «detección de partes» para que puedas ver esos problemas cuando ocurren. Hay seis tipos principales de protectores que pueden arruinar tu trabajo: partes críticas o que juzgan, evitadoras, racionalizadoras, partes impacientes, partes incompetentes y escépticas.

CÓMO DETECTAR PARTES CRÍTICAS

En el capítulo 6 vimos las partes preocupadas, que tienen sentimientos negativos con respecto a la parte-objetivo. Aprendiste a comprobar si estás fundido con una parte preocupada prestando atención a cómo te sientes con respecto a la parte-objetivo. Si te sientes crítico, enojado o asustado, por ejemplo, entonces estás fundido con una parte preocupada, así que le pides que se aparte para que puedas trabajar con la parte-objetivo desde el Yo. No obstante, aunque hayas empezado la sesión trabajando con un protector desde el Yo, avanzada la sesión puede darse el caso de que se funda contigo una parte preocupada sin que te des cuenta. Como resultado, se verán saboteados tus esfuerzos por conectar con la parte-objetivo por el enfado, la crítica o la postura defensiva y en guardia de la parte preocupada.

Las partes críticas son el tipo más común de parte preocupada. Según vas conociendo a una parte-objetivo, puede que empieces a sentirte sutilmente enfadado o crítico con ella, o puede que quieras que desaparezca. Quizá hayas empezado desde el Yo, con apertura y sin censuras, pero según vas obteniendo más y más información sobre los problemas que te provoca la parte-objetivo en la vida, empiezas a sentirte molesto con ella.



Por ejemplo, supón que estás conociendo a una parte Arrogante que se siente superior a la gente. A medida que reconoces todas esas situaciones de la vida en las que opera esta parte Arrogante, te das cuenta de que es un factor importante de tu infelicidad porque ha mantenido tu corazón cerrado mucho tiempo. Esta parte Arrogante desprecia a las mujeres con las que has tenido una relación romántica, haciendo que se rompieran relaciones que sí tenían un potencial real. Es condescendiente con tus compañeros de trabajo, haciendo que se enfaden contigo. Actúa con arrogancia con tus amigos cuando te fallan, lo cual ha acabado con algunas amistades. Llegados a este punto, ves todo el daño que ha causado esa parte y quieres deshacerte de ella. No puedes evitar sentir resentimiento hacia ella por bloquear tu conexión con la gente. Estos sentimientos negativos no provienen del Yo, sino de una parte Crítica que se ha colado y se ha fundido contigo. Aunque es totalmente comprensible que una parte de ti esté molesta con la parte Arrogante por todos los problemas que te

ha traído, esa actitud de censura o crítica minará tu esfuerzo por llegar a conocerla.

He aquí otro ejemplo de una crítica que acaba colándose. Imagina que tienes una parte que es humilde y silenciosa, y que te impide hablar o afirmarte ante los demás. Al principio te sientes bastante abierto a conectar con ella, tienes curiosidad por saber por qué necesita comportarse de esa manera. Sin embargo, cuando empiezas a conocerla, una parte de ti sale a la superficie. Es una parte que ve a la parte como si fuera una verdadera floja, como un pelele, y siente verdadero desdén por ella. ¡Es una perdedora! Sientes vergüenza de ella. Una parte Desdenosa se ha fundido contigo, y entonces ya no estás haciendo preguntas a la parte Humilde con apertura. Las preguntas empiezan a sonar más bien como ataques. «¿Qué te hace comportarte así?» significa en realidad: «¿Qué pasa contigo? ¿Qué es lo que no funciona en ti?». Al cabo de un rato, desaparece la imagen de la parte Humilde y pierdes el contacto con ella. Esto ocurre porque esta parte reacciona a tu desprecio y ya no quiere hablar contigo.

Cuando te des cuenta de que estás fundido con una parte Crítica, pídele que se aparte para que puedas conocer a la parte-objetivo sin obstrucciones. También puedes admitir que entiendes por qué podría sentirse crítica esa parte, pero explícale por qué no es eficaz esa postura. Si no se aparta, sigue el procedimiento que aprendiste en el capítulo 6 para trabajar con partes preocupadas. No es inusual que una parte tenga sus reservas y se resista a apartarse. Ya sabes cómo abordarlo. Lo importante es detectarlo para poder aplicar lo que sabes.

CÓMO DETECTAR EVITADORES

He aquí otro problema muy común. Empiezas a sentirte impaciente con la sesión de IFS. De repente quieres parar y ponerte a hacer otras cosas. «Ya he hecho suficiente por esta sesión. Me aburro. Seguiré luego». Parece como si hubiese otra cosa que urgiese en la vida y que tuvieses que prestarle atención. Esto es una señal de que algo está pasando. Se ha fundido contigo una parte Evitadora que quiere evitar enfrentarse a la parte-objetivo o al exiliado subyacente, probablemente porque esté saliendo a la superficie una emoción de la que tiene miedo el Evitador. Por ejemplo, la parte Evitadora puede notar que el protector con el que estás trabajando es un exiliado que está cargado de miedo. El Evitador quiere mantenerte alejado de ese miedo, así que sugiere que des la sesión por terminada.

Un Evitador podría operar de muchas otras formas. Podrías dispersarte o empezar a soñar despierto. Podrías empezar a pensar en un proyecto del trabajo o en los planes para la cena de esa noche, o cualquier cosa menos el trabajo que tienes entre manos. Podrías distraerte por un ruido de la habitación de al lado o por tu perro, que te está mirando. Normalmente estos pensamientos o estímulos no captarían tu atención, pero la parte Evitadora se engancha a ellos como forma de evitar que sigas con el trabajo. Lo que hace esta parte es utilizar la distracción como forma de evitación.



Algunos Evitadores emplean una tercera estrategia. Te sientes confuso y perdido. No puedes seguir el hilo del trabajo que tienes entre manos. No puedes recordar qué es lo que te estaba diciendo la parte hace un momento. No recuerdas en qué punto del proceso de IFS estás. Si surge alguna emoción, te pierdes en ella en lugar de pedirle que se aparte. Este tipo de confusión es generada con frecuencia por una parte Evitadora para poder seguir lejos del sufrimiento y del dolor.



Otro incidente que puede bloquear tu trabajo es perder el contacto con la parte-objetivo. Si estás trabajando visualmente, de repente se te borra la

imagen de la parte. Si estás trabajando con emociones o sensaciones corporales, de repente no sientes nada. Todo esto es generalmente fruto del trabajo de la parte Evitadora, que se ve amenazada por la dirección que está tomando el trabajo terapéutico.

Cuando hayas detectado la jugada del Evitador, pídele que se asome para poder llegar a conocerle. Trátale luego como cualquier otra parte preocupada. Pregúntale qué teme que pase si te deja seguir con tu trabajo. A continuación, reconoce sus sentimientos, si te parece apropiado, y explícale cómo vas a abordar sus preocupaciones. Esto suele significar que vas a estar en el Yo. (Véase en el capítulo 6 más información sobre cómo hacerlo). Después, pídele que se aparte.

Ten presente que es prácticamente imposible hacer mal el proceso de IFS. Te puede parecer que todas estas interferencias no deberían suceder. «Si hiciese bien el proceso, lo pasaría con facilidad y sin ninguna distracción». No es verdad. Reacciones de evitación como las que hemos mencionado son muy habituales. Incluso en el caso de que tu proceso se haya bloqueado completamente, no quiere decir que estés haciendo nada mal. Sólo significa que un protector, por alguna razón, está parándolo todo. Lo único que tienes que hacer es acceder a ese protector y averiguar por qué está bloqueando tu proceso. Después, lo más normal es que puedas conectar con él y que te deje seguir.

Hay otra manera en la que un Evitador puede hacer descarrilar el proceso terapéutico. Puede hacer que caigas en postergar las sesiones de IFS. Las sigues posponiendo. Te olvidas de hacerlas. Te dices que hay otras cosas que tienes que terminar antes. Esta postergación está provocada probablemente por un Evitador que tiene miedo de lo que pueda surgir durante una sesión. La mejor forma de abordarlo es fijar un día y una hora concretos para una sesión en la que abordes este Evitador como parte-objetivo. Trabaja con él y averigua qué teme que ocurra si no sigue postergando y simplemente te deja hacer tu trabajo de IFS. Conecta con él y explícale cómo vas a abordar la situación de la que tiene miedo. Esto debería ayudar a reducir la postergación.

Puede que te preguntes: «Pero... ¿y si resulta que evito hasta hacer esta sesión con el Evitador?». En ese caso te recomiendo que quedes con un compañero para hacer la sesión. Comprometerte con otra persona te ayudará a seguir hasta el final y acabar haciendo la sesión.

CÓMO DETECTAR RACIONALIZADORES

Cuando estás en el proceso de conocer a un protector, es muy común que pienses que estás en el Yo, cuando en realidad es una parte Racionalizadora la que ha tomado el control. Una señal de esto es que te pones a analizar la parte-objetivo en lugar de hacerle preguntas, esperar y escuchar sus respuestas. Lo ideal es que dejes a la *parte-objetivo* hablarte de sí misma. Cuando estás de verdad en el Yo, no eres ningún racionalista que intenta llegar a entender cómo funciona la parte, sino una persona que escucha con curiosidad y que está abierta a aprender cosas sobre la parte-objetivo, y lo que oyes muchas veces es una sorpresa. Si no tienes esta apertura, lo más probable es que estés fundido con Racionalizador o una parte que necesita tener el control y saberlo todo en todo momento.

Supón, por ejemplo, que estás en el proceso de conocer a una parte que se retrae en situaciones sociales. Te acuerdas de que, antes, solías retraerte porque tenías miedo al rechazo y a ser juzgado por la gente. Esto es una información muy útil, pero no viene de la parte Retraída. Viene de un Racionalizador que está haciendo sus análisis psicológicos de la parte Retraída. No estás haciendo en realidad preguntas a la parte ni estando abierto a sus respuestas. En lugar de eso hay una parte Analítica que ha tomado el control.

Cuando te des cuenta de que estás fundido con un Racionalizador, enfócate en él. Reconoce la utilidad de la comprensión racional, pero explícale que estropea el proceso si lo hace cuando estás intentando conocer a una parte. Pídele que se aparte para que puedas estar de verdad en el Yo, y hazle saber que puede volver al final de la sesión para relacionar lo que has aprendido con tus conocimientos previos y así desarrollar una comprensión racional más completa de tu mente. Las partes Racionales *son* valiosas, pero en el momento y el lugar adecuados. Cuando una parte ve que se reconoce su valor, tiene más probabilidades de colaborar contigo.

Una vez que se haya apartado el Racionalizador, he aquí cómo relacionarse con la parte Retraída (o cualquier otra parte) desde el Yo: le preguntas qué es lo que le da miedo y le hace retraerse, y esperas a que responda manteniendo una mentalidad abierta. La respuesta debería venir de alguna parte de tu mente, no de tu cabeza.

LA DETECCIÓN DE PARTES IMPACIENTES

Lo que se describe a continuación es una situación muy común que puede ser difícil de detectar. Ponte que llevas un rato con una sesión y te encuentras con que tienes prisa por ver resultados. Naturalmente quieres que tus partes sanen para poder sentirte mejor, pero hay un empuje extra para acabar el trabajo. Ves que no puedes limitarte a confiar en que el proceso se desarrolle a su propio ritmo. Puede que, por ejemplo, fuerces las cosas para ir más deprisa y acceder al exiliado antes de haber conectado de verdad con su protector.

Otra posibilidad es que si hay una parte preocupada que se esté interponiendo en el camino, te impacientes con ella y quieras deshacerte de ella. Etiquetas entonces a las partes como «resistentes» cuando no te dejan ir suficientemente rápido, y quieres pasarlas corriendo. Tienes tus motivaciones ocultas y tu idea de lo que se supone que tiene que pasar en la sesión, y no estás abierto a que las cosas vayan progresando de otra manera. Si te ves adoptando cualquiera de estas posturas, eso significa que estás fundido con una parte Impaciente.



Por paradójico que parezca, tener prisa por sanar tus partes lo que hace en realidad es enlentecerlo todo, porque tiende a activar protectores que bloquean tu camino. Además, tu parte-objetivo puede no confiar en que quieras de verdad conocerla y que por ello no abra su corazón. Puede que note que lo único que quieres es llegar al exiliado que está más allá de ella, y que se niegue a cooperar. Las partes se resisten si no confían en que quieras verdaderamente conocerlas. Por ello, en la IFS, la forma más rápida de resolver una cuestión es trabajar despacio, con paciencia y respeto con todas las partes involucradas.

Cuando te des cuenta de que estás fundido con una parte Impaciente, céntrate en ella. Reconoce su deseo de terminar el trabajo y sanar lo antes posible, pero recuérdale que la forma más rápida de hacerlo es respetando a todas las partes y seguir el flujo del trabajo. Pídele que se aparte para que puedas hacerlo desde el Yo.

El Yo nunca empuja. Cuando estás en el Yo, sabes que te diriges hacia la curación, pero no tienes prisa. Respetas a todas tus partes y los miedos que puedan tener y que puedan bloquear temporalmente tu progreso. Estás interesado en conocer a todas las partes involucradas en el problema en el que

estás trabajando y quieres oír lo que tengan que decir, tarden lo que tarden en hacerlo. Dejas espacio para que todas las partes puedan ser conocidas sin perder de vista tu objetivo de curación.

En el Yo, reconocemos que puede ser igual de importante conocer una parte que parece «ponerse en el medio y estorbar», como el exiliado al que estás intentando acceder. No califiques a ninguna de tus partes de «resistentes» o «reacias». Una parte que se resiste es tan sólo un protector que no está preparado todavía para permitirte seguir con el trabajo. Ha cumplido su papel protector mucho tiempo. Su protección era probablemente extremadamente necesaria cuando asumió ese papel en tu infancia. Lo que hacemos es respetar a esa parte en lugar de impacientarnos con ella.

LA DETECCIÓN DE PARTES INADECUADAS

A veces la terapia no avanza con fluidez. La mente es, por naturaleza, desordenada, caótica y llena de defensas, protectores y sufrimiento. Nos enfocamos en aquellas áreas en las que hay mucho sufrimiento y disfunción porque es donde se necesita la curación. Es normal que esos lugares estén bien defendidos. Por poner un ejemplo, un exiliado que acarree mucho sufrimiento puede estar protegido por un buen número de feroces protectores.

Muchas personas que se encuentran con dificultades en sus procesos de IFS se preocupan porque creen que son practicantes de IFS incompetentes. Acaban preocupados por no poder mantenerse en el Yo, por tener demasiadas partes que entran en conflicto, o por no poder hacer un buen seguimiento de lo que ocurre. Temen estar por naturaleza tan llenos de imperfecciones que no puedan ni curarse. Esto no pasa nunca. No es verdad. Es sólo la creencia que mantiene una de tus partes. Es verdad que en el caso de algunas personas las dificultades con el proceso de IFS pueden indicar que necesitan más ayuda externa y que deberían pensar en trabajar con un terapeuta de IFS. No obstante, la mayoría de las veces el sentirse incompetente en relación con el trabajo propio de IFS significa simplemente que estás fundido con una parte que duda de tu competencia. No es que seas incompetente. Tampoco la parte lo es. Es sólo que *da la sensación* de incompetencia. Ha tomado el control una parte que probablemente se sienta incompetente también en muchas otras áreas de tu vida. Ahora lo siente con respecto a tu trabajo de IFS. Esto puede ser alimentado por juicios y censuras de una parte de Crítica Interior que te juzga incompetente.

Cuando te des cuenta de que estás fundido con una parte Incompetente, puedes tranquilizarla y luego pedirle que se aparte. He aquí algunas cosas que te puede ser útil decir:

«No pasa nada conmigo ni con mi competencia en cuanto al método. Se trata sencillamente de un protector que está estropeando el proceso porque tiene miedo de seguir adelante».

«Es imposible hacer la IFS mal. Sólo hay protectores que se han interpuesto».

«Sólo estoy aprendiendo el proceso de IFS, así que es natural que no sea muy bueno al principio. No obstante, con la práctica, mejoraré».

A continuación, sintoniza con la parte Incompetente que esté bloqueando el camino y trabaja con ella de las formas que has aprendido. Cuando la hayas tranquilizado, pídele que se aparte y que te deje seguir trabajando, con la confianza del Yo. Lo más normal es que lo haga. Una vez que estés en el Yo, llama a los protectores que hayan podido estar bloqueándote, uno por uno, para poder obtener información sobre ellos. Conecta con ellos y tranquilízalos. Luego te dejarán seguir con tu trabajo de IFS ya con mayor eficacia.

Si la parte Incompetente no se aparta, pregúntale qué tiene miedo de que pase si te deja seguir con el trabajo. Puede que tenga miedo de que te juzguen o que te marquen como fracasado. En algunos casos puede que necesites convertirla en parte-objetivo y hacer algo de trabajo de sanación con él antes de poder seguir ya con más seguridad y confianza.

LA DETECCIÓN DE ESCÉPTICOS

He aquí otra situación que puede causar problemas en una sesión de IFS. Supón que estás trabajando con una parte y de repente surge una voz que dice: «¿Cómo sabes que esa vaga sensación (o sentimiento o imagen o sentencia) que te ha llegado de la parte es verdad o exacta? Te lo estás inventando». Otra vocecita puede decirte: «No puedo imaginar que este trabajo de IFS vaya a servir verdaderamente de nada. No puedes curar problemas como éste que vienen de tan atrás». Éstas son las voces de las partes Escépticas. Otra podría decir: «Creo que esto no funciona. ¿Sabes de verdad lo que estás haciendo?». Cuando oigas un mensaje como éste, vuelve la atención al Escéptico y haz un esfuerzo por conocerle. Recuerda que todas las partes intentan ayudar.

Aquí existen dos posibilidades. Una es que el Escéptico tenga una verdadera preocupación con respecto a la eficacia de la IFS o por lo que esté ocurriendo en tu proceso en ese momento. Otra es que la parte tenga miedos ocultos con respecto a hacia dónde lleve el proceso y use el escepticismo como excusa para entorpecer el trabajo. En cualquiera de los casos, lo mejor es empezar enfocándose en la parte Escéptica y preguntarle qué intenta conseguir dudando de ti. Otra opción sería preguntarle qué teme que pase si deja de dudar y te deja seguir con el proceso de IFS. Dicho de otro modo, intenta comprender la intención positiva del Escéptico y su motivación subyacente.

Si la parte *está* verdaderamente preocupada por hasta qué punto funciona la IFS porque no quiere acabar sufriendo sin motivo alguno, dile que la IFS tiene una larga trayectoria de buenos resultados a la hora de ayudar a la gente a sanar sus problemas psicológicos. Si el Escéptico está preocupado por la validez de algunos de los recuerdos o sentimientos que estén surgiendo, explícale que la única forma de saberlo es siguiéndolos y viendo qué pasa. Pídele que te deje seguir como si fuera un experimento para ver si esos recuerdos o sentimientos te llevan en la dirección correcta. El escepticismo socava tu proceso terapéutico si surge cuando estás en pleno trabajo experiencial. Sin embargo, puede ser útil después de una sesión (o una serie de sesiones) para evaluar si el trabajo ha sido útil o no. Pídele que aplique su escepticismo después de la sesión. El escepticismo puede ser muy útil cuando se usa en el momento apropiado. En un momento no apropiado puede arruinar todo el proceso.

Si descubres que el Escéptico está preocupado principalmente por posibles emociones que estén a punto de salir a la superficie o por una parte enojada peligrosa que pueda activarse, reconoce su preocupación y explícale cómo lo vas a abordar. Por ejemplo, puedes tranquilizar al Escéptico y asegurarle que vas a permanecer en el Yo y que no va a dejar que esas partes se hagan con el control. Después, pídele que se aparte.

Si tienes una parte Escéptica que tiende a minar casi todo lo que intentas hacer en la vida, trabaja con esa parte directamente varias sesiones. Para algunas personas el Escéptico tiene mucho poder y, si no lo afrontan, es imposible seguir el trabajo. Puede necesitar algo de sanación para que pueda dejarte seguir con confianza y seguridad el flujo del trabajo.

EJERCICIO: DETECCIÓN DE PARTES

Haz una sesión de IFS empezando por un protector. Antes de empezar, escribe en una hoja de papel las siguientes palabras: Crítico, Evitador, Racionalizador, Impaciente, Inadecuado, Escéptico. Proponte estar atento para poder notar si se activa cualquiera de estas partes mientras estás haciendo una sesión. En caso afirmativo, trabaja con ellas de la forma que hemos explicado en este capítulo. Si tienes una pareja de trabajo, pídele que esté ojo avizor también con respecto a estas partes.

LA DETECCIÓN DE EXILIADOS

Otra cosa que con frecuencia puede desviarte de tu trabajo es cuando la parte con la que estás hablando cambia sin que te des cuenta. Le haces preguntas a la parte y recibes sus respuestas, pero en determinado momento las preguntas empiezan a venir de otra parte. Es importante detectarlo cuando ocurre. Normalmente lo que suele suceder es que al trabajar con un protector, de repente empiezas a oír al exiliado que está protegiendo. Sin embargo, no te das cuenta de lo que ha pasado, y crees que sigues hablando con el protector. Como el protector y el exiliado están fuertemente unidos, no es algo que sorprenda. Aun así, tienes que aprender a darte cuenta de cuándo ocurre porque en la IFS trabajamos con los protectores de forma distinta a como lo hacemos con los exiliados. Puedes reconocer a un exiliado porque tiene emociones vulnerables como vergüenza, miedo, tristeza o sentirse herido. Es importante tener el permiso del protector *antes* de explorar al exiliado, de modo que si surge de repente un exiliado pídele que espere hasta que hayas trabajado con el protector.

He aquí un ejemplo tomado de la sesión de Christine en el capítulo 3. Lo que se reproduce a continuación es un fragmento de la transcripción de ese capítulo, más una sección adicional que se omitió antes para ser breves. Esto es un ejemplo de un protector que de repente pasa a un exiliado sin que la persona se dé cuenta. Christine ha identificado un protector que no quiere ver o saber ciertas cosas. Está en el proceso de conocerle. Recojamos la sesión en ese punto:

Jay: Invita a la parte a que te diga o te muestre algo más sobre cómo se siente.

Christine: Dice que se siente somnolienta y apagada. Puedo sentir que se queda en blanco.

J: La notas apagada y en blanco.

C: Sí. Dice: «Quiero irme a dormir. No quiero seguir despierta ni consciente». A veces no puede contestar a las preguntas de la gente.

J: Mmm... Pregúntale a la parte cómo se llama o cómo le gustaría que la llamaran.

C: Me viene la palabra «Confundidor».

J: Vale. Le llamaremos Confundidor. Pregúntale qué intenta conseguir estando somnoliento y confuso.

C: Dice: «Hay algo que no quiero ver. Hay algo que no quiero saber». Esta parte lo único que quiere hacer es crear falta de claridad y confusión, tedio. Quiere asegurarse de que no me dé cuenta de qué es lo que pasa.

J: Genera confusión para protegerte cualquier cosa que esté pasando...

C: [Pausa]. Bueno, me está haciendo una demostración de su estado de pánico, que tiene algo que ver con estar sola. A esta parte cualquier otro modo de vida le parece impensable.

J: ¿Cualquier otro de vida distinto de qué?

C: Cualquier otro tipo de vida que no sea el terror extremo.

Aquí es donde ocurre el cambio. Ahora es cuando Christine oye al exiliado. El Confundidor produce confusión y falta de información, falta de conocimiento, mientras que el exiliado está aterrorizado. Así pues, le pregunto al respecto para aclarar lo que ha pasado.

J: Estoy un poco confuso. Creía que ésta era la parte que no quería ver nada.

C: Son dos caras de la misma moneda. Una no quiere ver nada, no quiere ver nada porque está aterrorizada.

Esto es verdad, pero la parte que siente de verdad el terror es el exiliado, así que le hago volver a enfocarse en el protector, cuyo papel es evitar el terror.

J: Sospecho que el que está aterrorizado es una parte distinta. Pregúntale a la parte aterrorizada si estaría dispuesta a esperar un poco, y centrémonos en la parte cuyo cometido es no ver nada, si te parece.

C: Sí. Ahora me está enseñando la parte cómo lo hace. Cambia de tema internamente, desvía mi atención. Actúa o se muestra muy agitada, así que no hay un sitio en el que posarse o asentarse. Atrae la atención hacia sí misma y así la desvía de cualquier otra cosa que haya ahí. De todas esas formas.

Ahora el trabajo de Christine vuelve a estar centrado en el protector, en

Confundidor. Veremos el exiliado aterrado en la sesión más adelante.

¿Por qué es importante volver a centrar nuestra atención en el Confundidor? Puede que recuerdes del capítulo 8 que, cuando Christine otorgó reconocimiento y agradecimiento al Confundidor, se sintió conectada con él. El Confundidor no sabía que había un Yo con cualidades de calma y fuerza en el que podría confiar, y una vez que se dio cuenta, se relajó un poco. Si Christine hubiese seguido con el exiliado aterrado cuando salió, nunca habría podido establecer esta conexión con el Confundidor.

Este cambio del protector al exiliado ocurre con frecuencia porque el exiliado quiere desesperadamente que le oigan. Nota que te acercas y quiere salir del exilio, así que va corriendo a llamar a la puerta. Cuando detectes que te haya pasado esto, pídele al exiliado que espere hasta que hayas podido conocer al protector y te haya dado su permiso para seguir. Para que el exiliado no se sienta ignorado, hazle saber que quieres conocerle, pero pídele que espere un poco mientras continúas con el protector.

DISOCIACIÓN Y CONDUCTA ADICTIVA

Cuando estés trabajando con un exiliado o yendo en esa dirección, puede activarse algún protector que esté muy asustado por el dolor y el sufrimiento del exiliado. Ya hemos hablado de la variedad de protectores de este tipo, pero hay un par de serias reacciones de los protectores que es necesario entender bien.

Una posibilidad es que te disocias. Si te entra sueño, si te dispersas o te entra confusión, o si te sientes muy alejado de tu cuerpo y de tus sentimientos, esto se conoce como disociación. Proviene de un protector que está tomando medidas drásticas para evitar que sientas el dolor y el sufrimiento de un exiliado.

Otra posibilidad es que sientas una necesidad urgente de comer o beber en exceso. Podrías sentir también un deseo compulsivo de ir de compras, ver pornografía, jugar o apostar, o meterte en una actividad potencialmente adictiva. Esto viene de otro tipo de protector, que intenta distraerte del sufrimiento del exiliado, insensibilizarte o calmarte a la vista de un dolor intenso de exilio.

Si no se da ninguno de los dos casos, pídele al protector disociador o adictivo que pase al primer plano, y dedica un tiempo a conocerle. Conviértelo en tu parte-objetivo y empieza el proceso de IFS desde el principio para comprenderlo. Una vez que hayas obtenido información sobre él, que le hayas conocido y que hayas establecido una relación de confianza con él, puede que te permita acceder al exiliado.

Si no puedes contactar con este protector o te es difícil trabajar con él, puede que no sea buena idea seguir intentando hacer el trabajo con el exiliado por tu cuenta. Es probable que estos protectores extremos salgan a la superficie porque haya un intenso dolor o trauma de exilio subyacente. Sería necesario hacer este trabajo con un terapeuta de IFS. Sería peligroso seguir solo o incluso con un amigo. El Center for Self-Leadership tiene una lista de terapeutas de IFS cualificados, agrupados por región geográfica, en www.selfleadership.org.

CÓMO SEGUIR BIEN EL HILO DE TU TRABAJO

La mente humana es un tejido de materia de hilos de muchos colores. Es fácil acabar zarandeado de un hilo a otro a medida que se activan. Por ejemplo, supón que tu pareja amenaza con dejarte y tienes una fuerte reacción de inseguridad. Empiezas a explorar tu reacción y descubres una parte defensiva que quiere demostrar a tu pareja que no es culpa tuya que quiera dejarte. Pasas a esa parte, pero antes de que hayas podido empezar a profundizar en conocerla, te das cuenta de una sensación de terror que viene de una parte distinta. Empiezas a explorar esta parte aterrorizada y descubres que teme quedarse sola si te deja tu pareja. Al poco tiempo una voz fuerte interior empieza a decirte que lo que está pasando es culpa tuya. Ésta es una parte autocrítica que insiste en hacerse oír, así que pasas a prestarle atención y empiezas a escuchar lo que tiene que decir. Empieza a contarte todo lo que has hecho mal en la relación, así que no te extraña que tu pareja se haya hartado de ti. Empiezas a tener curiosidad sobre por qué la parte autocrítica siente esa necesidad de reprenderte tan fuertemente. En medio de esta exploración notas un fuerte sentimiento de vergüenza y humillación que viene de la parte que está recibiendo el impacto de esta autocrítica. La autocrítica está haciendo que esa parte se sienta indigna de ser amada y completamente despreciable.

En todo este proceso, tu atención se va constantemente hacia la parte que tiene el sentimiento más fuerte en cada momento. No has sido capaz de quedarte junto a una de las partes lo suficiente como para comprenderla o conectar con ella. Tu atención es un balón de fútbol que está en el campo y que es objeto de pases continuos de un jugador a otro de un equipo. Para cuando han salido ya todas estas partes es fácil que te hayas olvidado ya de la parte con la que querías trabajar en al principio.

Puede resultar útil acceder a las partes según van surgiendo, porque esto les da la oportunidad de ser oídas, pero en la situación que acabo de describir, las partes saltaban a la palestra y se amontonaban tan rápido que ninguna recibía mucha atención. No podías hacer ningún progreso hacia la sanación porque tu camino se veía obstaculizado continuamente. La IFS proporciona una manera de seguir un hilo de cada vez en el tejido de tu mente hasta que hayas llegado a desenredarlo y sanar la parte que representa. *Proponte seguir con la parte-objetivo que hayas elegido a no ser que tengas una buena razón para cambiar a una parte-objetivo distinta.* Pídeles a las demás partes que se

retiren. Hazles saber que van a tener su turno, en el que se las va a escuchar, y pídeles que te dejen seguir con la que has escogido. Puede que quieras tomar notas para poder hacer un buen seguimiento de las partes que hayan ido surgiendo.

Por ejemplo, supón que decides enfocarte en la parte defensiva y entonces sale una parte autocrítica. Hazle saber a la parte autocrítica que vas a dedicar tiempo a escucharla más tarde, pero que ahora necesitas llegar a conocer a la parte defensiva. Pídele a la parte autocrítica que espere. Si no puede esperar, anímala a que te cuente un poco sobre sus críticas, y dedica un tiempo a escuchar lo que tenga que decir con curiosidad y compasión. Una vez que la parte autocrítica se sienta escuchada, pídele que te deje seguir con la parte defensiva. Lo más probable es que lo haga, lo cual te permitirá no desviarte de tu propósito inicial. Date cuenta de que le estás *pidiendo* a la parte autocrítica que te deje seguir, no la estás *obligando* a apartarse. En la IFS siempre pides, nunca ordenas o coaccionas. Esto es así porque quieres establecer una relación de cooperación con tus partes. Te recomiendo que repases las técnicas de pedir a las partes que se aparten, que explicamos con detalle en el capítulo 6.

Si surge cualquier otra parte mientras estás escuchando a la parte autocrítica, pídele también que se aparte y hazle saber que vas a dedicar tiempo a conocerla más adelante. Mantén un registro de las partes que van saliendo y que necesitan ser escuchadas para que puedas mantener tu promesa de escucharlas más adelante. Este procedimiento te permite no desviarte, y a la vez no ignorar ni descartar ninguna parte. Si se sienten descartadas, podrían acabar resentidas contigo y resistirse más adelante. Continúa con tu parte-objetivo siguiendo los pasos del procedimiento de IFS hasta que hayas sanado esa parte o hasta que se haya acabado la sesión. Luego toma nota de lo que hayas hecho y sigue trabajando con esa parte en la sesión siguiente.

CAMBIOS DE PARTES-OBJETIVO

Hay veces en que es apropiado cambiar de parte-objetivo, pero hazlo sólo si tienes un buen motivo. Por ejemplo, si la parte autocrítica no estuviese dispuesta a apartarse incluso después de haber explorado sus miedos, entonces *tendrías* que convertirla en parte-objetivo porque te estaría bloqueando el camino. También podrías cambiar a la parte autocrítica si decidieras que fuera más importante trabajar con ella porque la autocrítica fuese un problema clave en tu vida. Otra razón para cambiar de parte es cuando surge una parte a la que normalmente es difícil de acceder, pero que justo en ese momento está muy viva y puede dar mucho jugo. Aprovecha la oportunidad para trabajar con esa parte, ya que está disponible. Si, por cualquier razón, cambias de parte, recuerda cuál era la parte-objetivo inicial y vuelve a ella en otro momento.

Sé sensato a la hora de decidir cambiar de parte-objetivo. Ten cuidado de no cambiar de partes para evitar algo doloroso o que te pueda asustar. Si te das cuenta de que cambias de parte-objetivo con frecuencia, esto puede ser una señal de que un protector está intentando mantenerte alejado de una experiencia que cree que es peligrosa.

CÓMO DIFERENCIAR UNA PARTE DE OTRA

Supón que estás enfocado en una parte y de repente surge una nueva emoción. Una pregunta natural sería si esa emoción proviene de la parte-objetivo o de otra parte. En este tipo de situación, ¿cómo puedes diferenciar una parte de otra? No hay una forma definida de hacerlo porque una parte no sólo viene definida por una emoción determinada. Por ejemplo, si tienes una parte triste, esa parte puede no estar definida por la tristeza; también podría estar enojada o asustada. Además podrías tener otra parte que también estuviese triste. Una parte no está limitada por una determinada cualidad o un determinado papel, o por la idea que puedas tener de ella.

Entonces, ¿cómo diferencias una parte de otra? Hay un cierto sentido de identidad que se percibe. Supongamos que hayas accedido a una parte que esté triste, y que entonces te des cuenta de que te sientas herido. Quieres saber si ese sentirse herido viene de la parte triste o de otra parte. No hay ninguna forma de saberlo para ninguna persona de fuera. No hay ninguna forma racional de distinguir una parte de otra. Es simplemente intuitivo. La forma de saber si ese sentirse herido es una parte distinta de la parte de la tristeza es sentirla, mientras tienes esa pregunta en la cabeza. Te vendrá una sensación directa de si se trata de dos partes o sólo una parte. Otra opción sería preguntar a las partes, y puede que te lo digan. Si compruebas en tu interior y no recibes ninguna respuesta, eso significa simplemente que todavía no tienes acceso completo a la parte o partes. Sigue trabajando con ellas y con un poco de tiempo lo sabrás.

CÓMO AFRONTAR EL VERTE ABRUMADO

Tu mundo interior puede ser un jardín de riquezas, pero en cualquier momento puede sufrir una erupción de confusión y caos de sentimientos intensos. A veces, cuando se activa un tema muy cargado de implicaciones, en lugar de aparecer las partes una a una, lo cual sería más manejable, se activan todas a la vez, rivalizando entre sí por el control y la atención, y peleándose unas con otras. Supón que, en el ejemplo anterior, nada más oír a tu pareja amenazar con dejarte, surjan muchas partes a la vez. Te sientes aterrorizado, a la defensiva, autocrítico, furioso, avergonzado y abandonado, todo eso en un mismo momento, vivido con gran intensidad. Al principio puede que no seas capaz de identificar todos esos sentimientos; puede que sólo experimentes confusión, conflicto o caos interiores. Puede que te sientas abrumado o invadido por distintas emociones.

En la IFS queremos aceptar a todas nuestras partes, pero no queremos vernos abrumados por ellas. Una buena manera de manejarlo es ir más despacio, respirar profundamente y sentir bien el vientre y las piernas. Esto te ayudará a anclarte y centrarte. Luego tómate tu tiempo y presta atención a una emoción –y, por tanto, a una parte– cada vez. Aunque las estés sintiendo todas a un tiempo, enfócate en una sola emoción o experiencia cada vez, lo suficiente como para reconocer a la parte y acceder a ella, como aprendiste en el capítulo 4. Por ejemplo, aíslas el sentimiento defensivo y oyes a esa parte decir que quiere defenderte de las acusaciones de tu pareja. Luego accedes a la parte que está aterrada de quedarse sola. A continuación escuchas a la parte autocrítica, etc. Pásale a cada una el micrófono y déjala hablar. No pases mucho tiempo con cada parte, sólo lo suficiente para acceder a ella y hacerte una idea de qué siente. Cuando hayas accedido a todas las partes, tendrás una idea general de qué está pasando y no lo sentirás tan caótico.

Llegados a este punto, puedes escoger una parte-objetivo y ponerte a conocerla. Si siguen interrumpiendo las demás partes, escúchalas, pero luego pídeles que se aparten, tal y como explicamos antes. De esta manera puedes evitar verte abrumado y mantenerte centrado en una tarea productiva de descubrimiento y sanación.

RECONOCER Y AGRADECER A TODAS LAS PARTES

Puede ocurrir lo contrario. Puede que estés tan centrado en llegar a un resultado en la sesión que estés muy decidido a pegarte a la parte-objetivo inicial, y que apartes o ignores a otras partes que vayan surgiendo. Imagina que estás centrado en el trabajo con una parte llamada «Crítico» o «Juez», y que estás tan obcecado que no haces caso a nada más de lo que esté ocurriendo en tu mente. Si surge tristeza, la ignoras porque no encaja en lo que tenías pensado trabajar con el Juez. Si hay una parte a la que no le guste el Juez o a la que éste la asuste, intentas *hacer* que se aparte en lugar de *pedírselo*. Esta actitud cerrada no viene del Yo, sino de un protector rígido y resuelto.

Este enfoque de visión estrecha, en túnel, provoca dos dificultades:

1. Puede que te pierdas algo que de hecho sea importante a la hora de trabajar con el Juez. Quizá salga una parte que esté polarizada con respecto al Juez, o tal vez surja una parte que sea herida por éste. Estas partes son vitales en tu trabajo con el Juez. Son miembros de un conglomerado de partes que interactúan con el Juez, y si no las abordas, no acabarás nunca el trabajo con este protector. Así pues, es importante reconocerlas y comprender quiénes son y cómo se relacionan con el Juez antes de seguir con tu camino inicial.
2. Este enfoque resuelto puede albergar alienación y conflicto internos. Si no haces caso a una parte, no se va a fiar de que verdaderamente te preocupes por ella y quieras conocerla. Más adelante, cuando necesites trabajar con ella, puede que esté dolida y menos dispuesta a mostrársete. Le va a ser difícil relajar su posición extrema porque no va a creer que estés ahí para ayudarla con sus preocupaciones. Es muy importante crear un ambiente de curiosidad y de compasión en el que las partes sepan que te preocupas por ellas. Tus partes quieren sentir que forman parte de la familia interna y que tú, el Yo, estás interesado en ellas personalmente, que las aprecias y que sientes que tienen una aportación valiosa que hacer. Si las ignoras o las apartas, tendrás que reparar el daño más adelante. Aunque no quieras que interfieran por el momento, interésate por ellas y tenles respeto. Recuerda el principio de

la IFS: «Acogemos a todas las partes».

CONTINUAR EL TRABAJO EN UNA SESIÓN POSTERIOR

Es frecuente que termines una sesión de IFS antes de que hayas podido terminar la tarea que empezaste; dicho de otro modo, antes de que hayas podido descargar completamente a tu parte-objetivo y a cualquier exiliado que esté protegiendo. Cuando empieces la siguiente sesión, suele ser útil empezar donde se había quedado la sesión anterior. No siempre es necesario. A veces puedes empezar una nueva sesión con una parte distinta porque haya surgido algo urgente en tu vida. No obstante, no esperes mucho para volver al hilo del trabajo anterior para no dejar partes colgando o perder el hilo de la exploración que habías empezado ya.

He aquí cómo continuar desde donde se había quedado la sesión anterior. Primero, vuelve a acceder a la parte con la que estabas trabajando. Revisa tus notas de esa sesión para activar la memoria y recordar qué aprendiste sobre la parte-objetivo, tu relación con ella, y en qué punto estabas del proceso de IFS. Recuerda ser consciente de cualquier parte preocupada o protector que no se hubiese apartado completamente. Puede que necesites empezar por uno de ellos. Si había más de una parte en la sesión anterior, intenta sentir con cuál es más importante empezar.

Cuando hayas escogido una parte a la que volver a acceder, recuerda cómo conociste a esa parte en esa sesión por medio de una imagen visual, una sensación corporal, una emoción, o una voz interior. Vuelve a acceder a la parte usando esa modalidad. Por ejemplo, si te vino una imagen del Cuidador como una madre con delantal, usa esa imagen para volver acceder a ella. Pregúntale a la parte qué siente ahora y si está preparada para seguir interactuando contigo. Luego continúa donde lo dejaste al final de la sesión anterior. Por ejemplo, si estabas en el proceso de conocer al Cuidador pero todavía no habías entendido cuál era su intención positiva con respecto a ti, hazle preguntas para descubrirlo. A veces puede que necesites ponerte a conocer a la parte desde el principio otra vez para renovar tu conexión con ella de manera experiencial.

No des por sentado que la parte vaya a ser exactamente la misma de antes. Estate preparado para sentirla distinta de como la sentiste en la sesión anterior o para que tenga cosas distintas que decirte. Por ejemplo, puede que el

Cuidador estuviese muy preocupado por tu marido en la última sesión pero que ahora esté preocupado por tu hijo.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo detectar partes que pueden tomar el control cuando estás en el proceso de conocer a un protector –partes críticas, evitadoras, racionales, impacientes, incompetentes, escépticas y exiliadas– y cómo abordar cada una de ellas. Sabes cómo mantener bien el rumbo de tu trabajo de IFS y cómo evitar verte abrumado si surgen muchas partes de repente. Has visto cómo reconocer todas las partes que surgen en la conciencia sin perder el hilo del trabajo. También has aprendido cómo continuar con un trabajo ya empezado con una parte al principio de una nueva sesión.

Todo esto te permite ver y reconocer todas las partes que puedan surgir, previniendo además que te desvíen de tu trabajo o lo entorpezcan. Así puedes mantener bien el rumbo de tu sesión.

SEGUNDA PARTE:

LOS EXILIADOS Y EL PROCESO DE DESCARGA

Cuando hayas conseguido conocer a un protector y establecer una relación de confianza con él, habrás hecho un progreso importante para ayudarlo a relajarse y soltar su papel protector. Hasta ese punto, el protector habrá estado preocupado de que el exiliado se viese dañado o que sintieras el sufrimiento y el dolor del exiliado. Míralo así: si te sintieras protector con respecto a una hermana menor que corriese el riesgo de ser acosada en la escuela, no podrías relajarte y bajar la guardia hasta no estar seguro de que se neutralizase a ciertos acosadores y tu hermana pudiese defenderse sola. Lo mismo ocurre con el protector. Puede relajarse algo, pero no puede soltar del todo hasta que sane el exiliado al que sirve de escudo. De hecho, podría ser destructivo intentar forzar las cosas y saltarse al protector o convencerlo de que abandone su papel por completo. Esto podría establecer una relación adversa con el protector en la que éste podría creer que tiene que ofrecerte resistencia en lugar de cooperar contigo.

Así pues, no perdemos el tiempo intentando inducir al protector a que cambie. Simplemente pedimos permiso para trabajar con el exiliado que está custodiando y luego pasamos a sanar esa parte de la infancia. Una vez hecho esto, volvemos al protector. Llegados a ese punto, es más fácil que abandone su papel protector porque el exiliado ya no es frágil ni está tan necesitado de protección. Hay, pues, una trayectoria en este proceso: vamos del protector al exiliado y luego volvemos al protector. Esto contrasta con muchas terapias que únicamente intentan ir más allá de los protectores para sanar a los exiliados. No respetan a los protectores ni conectan con ellos, así que con frecuencia la sanación del protector es incompleta. Precisamente los protectores son partes que dirigen nuestra vida.

La segunda parte describe en detalle la serie de pasos que se dan para la sanación del sufrimiento y toda la carga que lleva un exiliado. Éste es el núcleo del trabajo en profundidad con los exiliados en la IFS. No sólo exploramos nuestro sufrimiento o dolor subyacente: lo transformamos. Después de obtener el permiso del protector para trabajar con el exiliado,

escuchas el dolor del exiliado con compasión. Luego eres testigo del origen de ese dolor en la infancia, reparentalizas a ese exiliado de la forma que necesitaba en aquel momento, eliminas aquella situación opresiva, y le ayudas a liberarse del dolor, el sufrimiento o la creencia que ha estado llevando consigo. Esto permite al exiliado transformarse y empezar a manifestar aquellas cualidades positivas que le son naturales. Cuando se haya producido esto, vuelves al protector, que ahora ya reconoce que su «custodia» está a salvo, le ayudas a soltar su papel protector y a buscar un nuevo cometido, si así lo quiere.

Los siete pasos para trabajar con un exiliado se presentan en los capítulos del 10 al 15. Esto cubre todo que se necesita para una sanación psicológica completa, allanando así el camino para un cambio de personalidad profundo.

TEN CUIDADO

Pueden surgir muchos sentimientos dolorosos y debilitadores al trabajar con exiliados. Como estas partes llevan mucho dolor y trauma de la infancia, este trabajo puede activar emociones intensas que a veces pueden llegar a abrumarnos. La mayoría de la gente encuentra necesario trabajar en pareja a la hora de abordar exiliados. Es muy difícil lograrlo solo, especialmente si te las tienes que ver con un fuerte dolor o sufrimiento de la infancia.

Además, algunas personas tienen un pasado lleno de tanto dolor y trauma que no es seguro trabajar con sus exiliados sin un terapeuta de IFS. Si eres una de estas personas e intentas trabajar con los exiliados por tu cuenta, podrías acabar aterrorizado, muy deprimido, o sentirte confuso o disociado. También podría desencadenar conductas adictivas, como empezar a beber, a comer en exceso, etc. Si crees que trabajar con exiliados puede ser peligroso en tu caso, busca un terapeuta de IFS con el que poder trabajar. El Center for Self-Leadership tiene una lista de terapeutas con formación en IFS ordenados por zona geográfica en www.selfleadership.org.

PASOS PARA LA SANACIÓN DE UN EXILIADO

En la primera parte has aprendido cinco pasos para llegar a conocer a un protector. Estos cinco pasos también sirven para llegar a conocer a un exiliado, aunque se abordan de una manera un poco distinta. Marcamos los pasos para llegar a conocer a un protector de P1 a P5, y los pasos para llegar a conocer un exiliado de E1 a E5.

He aquí la secuencia completa de pasos del proceso de IFS. Suelen darse en este orden, pero hay veces en que tienen que darse en un orden algo distinto:

1. LLEGAR A CONOCER A UN PROTECTOR

P1: Acceder a una parte

P2: Separarse de la parte-objetivo

P3: Separarse de una parte preocupada

P4: Descubrir la intención positiva del protector

P5: Establecer una relación de confianza con un protector

2. RECIBIR PERMISO PARA TRABAJAR CON UN EXILIADO

3. LLEGAR A CONOCER A UN EXILIADO

E1: Acceder a un exiliado

E2: Separarse del exiliado

E3: Separarse de una parte preocupada

E4: Aprender cosas sobre un exiliado

E5: Establecer una relación de confianza con un exiliado

4. ACCEDER Y SER TESTIGO DE RECUERDOS DE LA INFANCIA

5. REPARENTALIZAR AL EXILIADO

6. RECUPERAR A UN EXILIADO

7. DESCARGAR A UN EXILIADO

8. TRANSFORMAR A UN PROTECTOR

CAPÍTULO 10

CÓMO HACER QUE LE DEJEN A UNO ENTRAR

LA OBTENCIÓN DEL PERMISO PARA TRABAJAR CON UN EXILIADO

La única razón por la que un protector está activo es que hay un exiliado sufriendo. Es decir, que los protectores asumen papeles extremos para protegernos del dolor de los exiliados. A menudo son reacios a que contactemos con los exiliados porque tienen miedo de que nos sobrepase su dolor. Un principio fundamental de la IFS es que no trabajamos con un exiliado hasta que tengamos el permiso de cualquier protector que tenga alguna objeción al respecto. Si violas este principio, es posible que los protectores interrumpan tu trabajo con el exiliado. Su tarea es asegurarse de que no tengas que estar en contacto con el dolor que acarrea el exiliado nunca. Por consiguiente, si intentas meterte de lleno en ello, puedes provocar la reacción de estos leones que guardan la puerta de acceso y entonces acabar asediado por distintas defensas, como somnolencia, racionalización, distracciones, disociación o ira, lo cual hará descarrilar el trabajo con el exiliado. Este capítulo explica cómo obtener permiso para entrar en el territorio de los exiliados. Muestra qué hacer si un protector rehúsa dejarte pasar y cómo tranquilizarle para que abra la puerta de acceso y te deje entrar.

CÓMO DESCUBRIR EL EXILIADO QUE ESTÁ SIENDO PROTEGIDO

Partamos de que estás trabajando con un protector y que ya le conoces, has descubierto su intención positiva y has establecido una relación de confianza con él. Éste es el paso P1 del proceso de IFS (P1-P5). El paso siguiente que has de dar es obtener el permiso del protector para trabajar con el exiliado al que está protegiendo. No obstante, primero tienes que identificar cuál es el exiliado que está guardando. Hay varias formas de hacerlo.

A veces las emociones del exiliado salen a la superficie cuando estás trabajando con el protector. Pongamos por ejemplo que estés hablando con un protector que cree tener siempre la razón. Según estás en el proceso de conocerle, empiezas a sentir una herida, un dolor en el pecho. Es probable que esto venga del exiliado que está siendo protegido.

A veces oyes la voz del exiliado, como, por ejemplo, cuando estás hablando con un protector y oyes una voz que dice: «Me siento solo y dejado de lado». Esto no suena al protector, sino con toda probabilidad más bien al exiliado.

A veces te viene una imagen del exiliado por detrás o por debajo del protector, o ves su relación de alguna otra forma. Como ejemplo, supón que tienes un protector que te mantiene excesivamente ocupado para que no sientas el dolor de un exiliado que resulta ser una niña pequeña perdida en la oscuridad. Puede que visualices la niña pequeña parcialmente oculta detrás de ese protector tan ocupado.

Puedes preguntarle al protector qué teme que pase si no cumple su papel. La respuesta apunta frecuentemente al exiliado porque la razón por la que está ahí el protector es para proteger al exiliado. Por ejemplo, si el protector dice que tiene miedo de que te sientas herido, asustado o solo, lo más probable es que esté protegiendo a un exiliado que sienta una de esas emociones. Si el protector dice que tiene miedo de que te critiquen o humillen, probablemente esté protegiendo a un exiliado que ha sido antes censurado o humillado.

Puedes pedirle al protector que te muestre al exiliado al que está



protegiendo. Si has construido suficiente confianza mutua, lo normal es que lo haga.

Hasta ahora he hablado como si hubiera una correlación entre el protector y el exiliado, pero de hecho la mente puede ser mucho más compleja. A veces un protector vigila a varios exiliados, o varios protectores guardan a un mismo exiliado. Por ello, cuando estés buscando averiguar qué exiliado está siendo protegido, prepárate a encontrar dos o tres, o incluso más. Si encuentras varios exiliados, tienes que seguir trabajando con ellos uno por uno, así que elige uno para empezar y recuerda a los demás para las sesiones posteriores.

PASO 2: PEDIR PERMISO

Cuando ya sepas cuál es el exiliado que está siendo protegido, pide permiso al protector para conocer a esa parte de tu infancia. Puedes recibir un sí o un no claros, o puede que sencillamente notes que el camino hacia el exiliado está despejado o bloqueado. Otra posibilidad es que el exiliado emerja de repente a la conciencia, indicando que tienes permiso. Una vez que tengas permiso, sería buena idea comprobar si hay algún otro protector que tenga alguna objeción a que contactes con este exiliado, para que puedas también obtener su permiso. Si no te da el permiso, consulta la sección «El proceso de abordar los miedos del protector» que aparece más abajo.

Este paso resalta una de las ventajas más importantes de usar la IFS: su enfoque cooperativo. Pensemos, por ejemplo, en una situación en la que tengas el corazón contraído para evitar que sientas el dolor de ser rechazado por un amante. En muchas formas de terapia te enfocarías en la contracción e intentarías abrir el corazón para poder sentir la herida subyacente y así curarla. No obstante, esto significa luchar con la parte de ti que está contraída, que es un protector. Esta parte cree que tiene que seguir contraída para que no sientas ese dolor tan intenso. Convertirlo en adversario suele ser contraproducente. Cuanto más intentes superar la contracción, más se va a resistir. Si al final consigues abrirte camino a través de ese protector, puede que consigas una sanación dramática y catártica, pero el protector contraído tiene todas las probabilidades de reconstituirse al poco tiempo porque no le has respetado y ni has creído su versión.

Hay una potente ventaja en entender que hay dos partes involucradas. Aunque el protector te esté evitando el dolor, puede no darse cuenta de que hay un exiliado que está *ya* sintiendo el dolor. Puede creer que está evitando que haya dolor en lugar de evitar que sientas lo que el exiliado ya está experimentando. Al usar la IFS no intentas atravesar la protección, ni le pides a la contracción que se suelte. Por el contrario, lo que haces es dejarle claro al protector que el exiliado está ya sufriendo mucho dolor y que sólo le pides que te dé permiso para trabajar con el exiliado para poder aliviarle el dolor existente. De esta manera, el protector ve que estás intentando ayudar en lugar de causar dolor, así que es mucho más fácil que acceda.

EL PROCESO DE ABORDAR LOS MIEDOS DEL PROTECTOR

Si el protector no quiere dar su permiso, puede ser útil tranquilizarle asegurándole que no vas a intentar colarte sin su aprobación. Dile al protector que es quien tiene por completo el control, tengas o no acceso al exiliado. No vas a intentar ignorarle. Esto suele aliviar a menudo a los protectores asustadizos y les ayuda a confiar en ti. A continuación, pregúntale al protector cuáles son sus preocupaciones con relación al exiliado o qué teme que pase si te deja contactar con el exiliado. Los protectores suelen decirte con bastante claridad de qué tienen miedo. He aquí los ocho principales miedos de los protectores y cómo abordarlos para que el protector te permita acceder al exiliado.

1. EL DOLOR DEL EXILIADO ES DEMASIADO FUERTE

El protector dice que el exiliado tiene demasiado dolor y que no serías capaz de afrontarlo. Otra posibilidad es que no quiera habérselas de ningún modo con el dolor del exiliado. Podría decir también que el exiliado es un agujero negro de caos que podría succionarte. Algunos protectores dicen que puedes verte inundado o abrumado por el dolor del exiliado.

Sea cual sea la preocupación concreta que tenga con respecto al dolor del exiliado, reconócele al protector que es válida. Mucha gente se ve abrumada por el dolor que acarrean sus exiliados, y trabajar en ello puede ser dañino si no se hace de forma consciente y con mucho cuidado. Explícale al protector que tampoco tú quieres demasiado dolor. Te vas a asegurar de permanecer bien centrado y anclado, separado del exiliado y su dolor, para no ser ni succionado ni inundado. (Véase en el capítulo 11 cómo hacerlo).

Generalmente vamos y venimos entre dos extremos. O bien nos quedamos atrapados en el dolor del exiliado o nuestro acceso queda bloqueado detrás ante las defensas del protector. Esto es todo lo que ha experimentado el protector, así que no sorprende que no quiera dar su permiso al principio. Si abre las puertas de acceso, lo que espera es que te veas abrumado otra vez por el exiliado. La IFS hace algo completamente distinto de estas dos opciones. Te ayuda a trabajar con el exiliado desde el punto de vista privilegiado del Yo. Explícale esto al protector para que entienda esta forma innovadora de proceder. Lo más probable es que luego ceda. También puedes explicarle al

protector que si se da el caso de que te fundes con el exiliado, la IFS tiene formas de ayudarte a separarte y a volver al Yo. En el capítulo 5 ya aprendimos cómo separarnos de un protector que te estuviese inundando para que puedas volver al Yo. Si tienes un protector que es difícil de tranquilizar, puede ser útil volver a leer el capítulo 11 antes de continuar. Te dará la confianza que necesitas para tranquilizar al protector.

También puedes invitar al protector a ayudarte con el proceso de separación. Como está preocupado por que te veas abrumado, puede vigilar bien mientras trabajas con el exiliado, y en cuanto note que el exiliado empiece a abrumarte con demasiadas emociones, puede avisarte para iniciar un procedimiento de separación. Esta invitación va a tranquilizar aún más al protector porque puede tener un papel activo.

2. NO SIRVE PARA NADA

El protector dice que no sirve para nada abrirse al dolor del exiliado. Sencillamente no cree que el exiliado pueda curarse. El pasado es el pasado y no se puede cambiar. Sólo tienes que mantenerlo bien enterrado y seguir tu vida. Reconoce que entiendes por qué pueda sentirse así el protector. El exiliado lleva mucho tiempo cargando con este dolor. A lo mejor has intentado varias vías de curación que no han funcionado, así que no sorprende que el protector crea que es inútil. Explícale que, usando la IFS, *puedes* curar al exiliado. La IFS tiene una larga trayectoria de logros a la hora de curar, de sanar exiliados de la gente. Recuerda la transcripción del capítulo 3, por ejemplo. Esta promesa suele ser suficiente para que el protector te dé su permiso.

Si no funciona esto, pregúntale al protector si te permitiría probar utilizar la IFS con el exiliado un rato para que el protector pueda ver que este procedimiento lleva de hecho a la sanación. Cuando haya visto buenos resultados será más probable que ceda. Además, cuanto más experiencia tengas trabajando con el método de IFS, más seguro te sentirás, más confiarán en ti los protectores y más fácilmente te darán acceso. Por ello podría ser buena idea empezar el trabajo escogiendo aquellos exiliados que no lleven demasiado dolor asociado. De esa forma puedes acceder a ellos y sanarlos. Los protectores verán así que el método funciona y te darán acceso a los exiliados de mayor intensidad.

Si esto tampoco funciona, podría ser una buena idea hacer unas pocas sesiones con un terapeuta de IFS, que tiene la experiencia y los conocimientos

necesarios para ayudarte a sanar a tus exiliados. También puedes ir a una de mis clases para que puedas ver a otra gente trabajar satisfactoriamente con su propio material y para que puedas desarrollar tus capacidades. Con esto será más probable que los protectores confíen en que el proceso de IFS funciona y que lo puedes llevar a cabo con éxito.

3. EL PROTECTOR NO QUIERE SER ELIMINADO

El protector dice que si te deja sanar al exiliado ya no va a tener ningún papel que cumplir en tu mente y que entonces va a perder poder o a desaparecer. Le parece como morir, y no quiere que ocurra nada de eso. Las partes tienden a resistirse a ser eliminadas. No quieren morir.

Puedes explicarle al protector que si te deja sanar al exiliado y su papel actual ya no es necesario, no tiene por qué desaparecer. Puede elegir un nuevo papel en tu mente. Una parte no viene definida por su papel o su tarea. Asumió un papel determinado hace muchos años y sigue cumpliéndolo tenazmente, pero este no es quien *verdaderamente* es. Si se sana el exiliado y el protector se da cuenta de que ya no es necesario su papel, puede escoger el papel que quiera. Pregúntale al protector qué le gustaría hacer si no tuviera que hacer su papel habitual. Por ejemplo, un Racionalizador cuyo papel hubiese sido evitar emociones podría elegir convertirse en un filósofo que se dedique a meditar sobre el significado de la vida. Cuando el protector se dé cuenta de que su existencia no está en peligro, será más fácil que te dé permiso para seguir.

4. EL EXILIADO SE VERÁ DAÑADO

El protector dice que tiene miedo de que si el exiliado se muestra como es, pueda ser visto como flojo, feo, inútil o malo, y ser con ello censurado o rechazado. El protector puede incluso tener miedo de que le hagan daño al exiliado de una forma más directa, como que le griten o le ataquen. Hay tres posibilidades: puede temer que el daño venga de ti, de tu compañero de trabajo terapéutico (si estás trabajando en pareja) o de otras personas. Veámoslas una por una:

- (a) Si el protector teme que hagas daño al exiliado, esto puede indicar que una parte de ti está enfadada con el exiliado, y el protector puede notarlo. Por ejemplo, si el exiliado es pequeño y débil, puede que haya una parte de ti que tenga aversión a la debilidad y que quiera castigar al exiliado por ello. Compruébalo preguntándote qué sientes con respecto al exiliado. Si descubres que hay, en efecto, una parte de ese tipo

fundida contigo, pídele que se aparte para que puedas acercarte al exiliado con apertura y compasión. Si no lo hace, puede que primero necesites trabajar con la parte castigadora.

Si estás claramente en el Yo, tranquiliza al protector asegurándole que tu preocupación por el exiliado es auténtica y que sólo quieres lo mejor para él, así que puede estar seguro con respecto a ti. Puede que necesites labrarte una conexión más profunda con el protector antes que llegue a creerte. Una vez que lo haga, te dejará contactar con el exiliado.

- (b) Si el protector no se fía de tu pareja de trabajo, pregúntale qué hay en ella en lo que no confía. Tiene que asegurarse de estar en el Yo y luego tranquilizar al protector asegurándole que ella también se preocupa por el exiliado y que no le va a hacer daño.
- (c) El protector podría tener miedo de que otras personas de tu entorno dañasen al exiliado. Si el exiliado sale en una sesión, puede también mostrarse en la vida cotidiana. Por ejemplo, quizá tenga miedo el protector de que el exiliado actúe de forma necesitada con tu novio/a y que te rechace por ello. A veces este miedo está justificado y a veces no. Veamos las dos posibilidades.

Si tu novio/a en realidad no te fuese a rechazar por comportarte con necesidad, entonces probablemente el miedo del protector venga de tu infancia; por ejemplo, no te sentías seguro mostrando tus necesidades cuando eras niño. En este caso, conecta y empatiza con el miedo del protector, porque en el pasado sí era real y necesario. Después tranquiliza al protector y asegúrale que estás ahora en una situación en la vida que es segura para este exiliado. No te van a rechazar por tus necesidades. Esto debería tranquilizarle lo suficiente como para darte permiso para trabajar con el exiliado.

Si tu novio/a pudiese verdaderamente rechazarte por mostrar tus necesidades, explícale al protector que sólo le estás pidiendo permiso para trabajar con el exiliado durante esta sesión. Después, el protector puede volver y ocultar al exiliado si le parece necesario. Si esto no es suficiente para tranquilizar al protector, puede indicar que tu situación vital en este momento no es suficientemente segura para hacer trabajo terapéutico en profundidad porque hay personas en tu vida que reaccionarían mal si vieses a tus exiliados o si hicieses cambios con la terapia. Si es el caso, puede que tengas que hacer algo con respecto a tu relación o a tu situación familiar antes

de que sea seguro acceder a tus exiliados y transformarlos. Puede que necesites trabajar con un terapeuta de IFS que pueda hacer también terapia de pareja o terapia familiar para ayudarte a mejorar tu situación vital.

5. EL PROTECTOR NO SE FÍA DE TU NIVEL DE COMPETENCIA

El protector dice que no se fía de que trabajes bien con un exiliado vulnerable. Puedes preguntarle al protector qué es lo que hay en ti de lo que no se fía. Puede que tenga miedo de que no seas capaz de mantener fijo el rumbo, por ejemplo, o que no sepas qué hacer, o que no te preocupes por el exiliado.

Explícale al protector que estás aprendiendo el proceso de IFS y que vas a coger experiencia con la práctica. Vas a tener mucho cuidado con el exiliado vulnerable, así que pídele al protector que te deje seguir para poder desarrollar tus capacidades. Garantízale que no vas a tratar a ningún exiliado cuyo dolor sea demasiado intenso hasta que tengas más experiencia. Si estás trabajando en pareja, explícale que tu compañero puede ayudar con el proceso.

A veces los miedos del protector están justificados porque hay una parte de ti que puede no hacer bien el trabajo. Por ejemplo, puede haber una parte de ti que se disperse o que se adentre en el dolor demasiado rápido. Explícale que si se activan esas partes, vas a trabajar con ellas y les vas a pedir que se aparten. Puede ser bueno incluso trabajar primero con ellas para allanar el camino para un trabajo más seguro y eficaz con tu exiliado. Esto va a ser muy eficaz a la hora de tranquilizar al protector, así que va a acabar dando su permiso.

6. SE VA A ACABAR REVELANDO UN SECRETO

El protector dice que tiene miedo de que el exiliado revele un secreto que debería permanecer oculto. Suele ser algo que se tapó o encubrió en la infancia y de lo que no tienes conciencia. Habría sido peligroso que saliese ese secreto en tu familia, así que la parte infantil que lo albergaba acabó exiliada. El protector piensa que sigues siendo un niño atrapado en esa situación familiar en la que hubiera sido peligroso exponer el secreto. No se da cuenta de que ahora eres un adulto independiente y que tu familia ya no tiene poder sobre ti. Reconoce el miedo del protector como algo que constituía una preocupación real cuando eras pequeño. A continuación, ponle al día al protector. Muéstrale que el tiempo ha pasado y dale una idea de cómo es tu vida y cuáles son tus capacidades. De esta forma podrá ver que el secreto

ahora ya no puede causarte ningún problema.

A veces el exiliado alberga un secreto que el protector piensa que sería demasiado perturbador para ti. Explícale que vas a estar en el Yo, desde donde eres capaz de abordar cualquier cosa porque estás bien anclado y centrado. Hazle saber al protector que si se activa alguna parte debido a esta información, estarás ahí para cuidarlas y calmarlas.

7. SE VA A ACTIVAR UN PROTECTOR PELIGROSO

El protector dice que sacar el dolor del exiliado a la superficie va a activar otro protector, un protector peligroso y destructivo. Por ejemplo, puede que tenga miedo de activar un protector que tuviese de repente un ataque de cólera o que se fuese de borrachera. Puede que tenga razón. A veces es una posibilidad real. Existen protectores extremos, y en la IFS reciben el nombre de *apagafuegos*. Entran en acción de manera impulsiva para extinguir el fuego del dolor de un exiliado cuando empieza a salir. No les preocupan las posibles consecuencias destructivas de lo que hagan. Lo único que quieren es parar el dolor a toda costa. Son el último recurso para evitar el dolor o distraerlo. Si los protectores ordinarios no consiguen protegerte de la angustia, los apagafuegos harán todo lo posible para evitar que te sobrepase. Por ello, si das un rodeo y evitas a un protector relativamente suave o moderado, como un racionalizador o un cuidador, podría activarse un apagafuegos, que actuaría de manera precipitada y destructiva para detener el dolor del exiliado. Esto pasa muchas veces después de una sesión. Por ejemplo, un apagafuegos podría hacerte tener una aventura o un accidente de tráfico para distraerte del sufrimiento. El protector más moderado puede notar la presencia del más peligroso y prevenirte para que no destapes al exiliado.

Primero verifica si tienes ese tipo de apagafuegos y, si lo tienes, reconoce la preocupación del protector. Acto seguido, trabaja con el apagafuegos, conecta con él y conócelo como harías con cualquier otro protector. Averigua su intención positiva y establece una relación de confianza con él. Después, obtén su permiso para enfrentarte al exiliado. Esto hace que sea seguro seguir. Luego verifica con el protector original; probablemente te dé permiso ahora que el apagafuegos ya no va a tener un ataque de furia.

8. EL EXILIADO VA A REVIVIR LA HERIDA ORIGINAL

El protector dice que no quiere que el exiliado reviva su herida o que sea herido otra vez. Esto se basa en una idea errónea que alberga el protector.

Cree que está protegiendo al exiliado de volver a ser herido, de la forma en que se le hirió en la infancia. Si fuese eso verdad, entonces podría ponerse en duda si es una buena idea volver a hacer que el exiliado sienta otra vez ese dolor. No obstante, la verdad es que el exiliado está atrapado en esa situación de herida de la infancia. *Ya* está viviendo la herida. El protector sólo está evitando que tú lo sientas. Si se lo explicas al protector, probablemente te dé permiso para acceder al exiliado.

Hemos analizado, pues, los ocho miedos más comunes que impiden a los protectores dar permiso y qué hacer en cada caso. No obstante, no has de memorizar todas estas opciones y respuestas. Lo importante son las ideas. Averigua de qué tiene miedo el protector y tranquilízale asegurándole que vas a manejar el proceso con plena seguridad.

TRABAJAR CON UN PROTECTOR OBSTINADO

¿Qué hacer si lo has intentado ya todo y el protector es tan obstinado que sigue sin cambiar de parecer? A veces tienes un protector que se resiste fuertemente a que accedas al exiliado porque no se fía de que vayas a tener cuidado o no se siente respetado por ti. Tiene miedo de que fuerces las cosas e intentes puentearle para llegar al exiliado. Cree que su papel protector es vital y no debe ser violado. Con un protector así puede resultar útil tranquilizarle y asegurarle que es él el que tiene el control, trabajes o no con el exiliado. Hazle saber que respetas su necesidad de proteger y que no vas a hacer nada sin su permiso. Esto es verdad. La forma de funcionar de la IFS es de no trabajar nunca con un exiliado sin el permiso previo de *todos* los protectores que pudieran tener alguna objeción, cueste el tiempo que cueste. Sólo trabajamos de manera cooperativa. Hazle saber a la parte que no vas a intentar quitarle su poder. Sólo podrás seguir si está de acuerdo con que lo hagas. (Por supuesto, tienes que hablar en serio). Si se lo dejas claro al protector, le ayudará a confiar en ti. Es muy probable que te escuche porque se va a dar cuenta de que quieres cooperar con él, no luchar, y una vez que esté dispuesto a escuchar vas a poder tranquilizarle con respecto a sus miedos y obtener su permiso.

LA PROMESA DE UN NUEVO PAPEL

He aquí otra estrategia para obtener permiso que puede ser bastante eficaz. Ofrécele esperanza al protector. Los protectores suelen estar cansados de su

trabajo, aunque se agarren a ellos con fuerza porque creen que son necesarios. El papel de un protector a menudo suele requerir que haga cosas desagradables u ofensivas, como ser muy crítico o hacer oídos sordos. Además, este papel con frecuencia no funciona muy bien: el exiliado acaba siendo herido a pesar de todo. Ha sido un camino largo y duro, y el protector recibe poco o ningún reconocimiento. De hecho, otras partes critican muchas veces al protector por hacer su trabajo. Si le preguntas a un protector cómo se siente con respecto a su papel, muchos te dirán que están bastante cansados de él y que les gustaría dejarlo por completo, pero que no creen que sea posible.

He aquí una escena que demuestra cómo dar esperanzas a un protector para obtener su permiso. Tienes que haber identificado ya el exiliado que está siendo protegido.

Tú: Si curásemos al exiliado al que estás protegiendo para que ya no sea vulnerable ni sufra, ¿seguirías teniendo que hacer tu trabajo?

Protector: No creo que puedas hacerlo.

Tú: Bueno, pero ¿y si pudiésemos? ¿Seguirías teniendo que hacer tu trabajo?

Protector: No, supongo que no. Sería un gran alivio.

Tú: ¿Qué otra labor te gustaría desempeñar?

Protector: Me gustaría servir de apoyo al exiliado (o tener cualquier otro papel positivo).

Esto es lo que, secretamente, quieren en verdad todos los protectores.

Tú: ¿Nos darías permiso para trabajar con el exiliado para que pueda enseñarte que se puede curar? Después puedes deshacerte de esa labor tan pesada y pasar a servir de apoyo.

Protector: Vale. Puedes intentarlo.

Esta estrategia ofrece al protector la esperanza de dejar un trabajo oneroso, poco productivo y desagradecido, y, en su lugar, asumir un papel con el que tanto el protector como tú os podéis sentir mucho mejor.

DESPUÉS DE HABER OBTENIDO PERMISO

zAhora que ya has obtenido el permiso del protector-objetivo, ¿eres libre para trabajar con el exiliado? Eso depende de si hay algún otro protector que crea que el exiliado es peligroso. A menudo puedes pasar simplemente a trabajar con el exiliado, pero sería más sensato abordar en ese momento cualquier otra resistencia que hubiese. Si no, estos protectores van a acabar interrumpiendo repetidamente tu trabajo con el exiliado. Así pues, si ves que es necesario, pregúntale si hay algún otro protector que no quiera que accedas al exiliado. Suelen pasar a un primer plano, y puedes preguntarles por sus miedos y tranquilizarlos, tal como hiciste con el protector principal. Esto suele despejar el camino para trabajar sin interrupción con el exiliado.

Sin embargo, a veces los protectores surgen de repente más tarde. Cuando estás trabajando con un exiliado, si hay un protector que se sienta amenazado por el dolor que esté saliendo del exiliado, puede reactivarse para bloquear ese dolor. Puede que sientas somnolencia o distracción. Puede que se te suba a la cabeza o que te enfades. Usa tu habilidad para detectar partes (del capítulo 9) para darte cuenta cuando se active así un protector. Si es el mismo protector que te ha dado permiso, pregúntale qué ha pasado durante tu trabajo con el exiliado que le ha hecho cambiar de opinión. Averigua de qué tiene miedo ahora y tranquilízale con respecto a ese miedo. Si es un protector nuevo del que no hayas obtenido ningún permiso o con el que no hayas trabajado antes, puede que necesites dedicarle un poco de tiempo, conocerle y averiguar su intención positiva, quizá incluso hacer los pasos P1-P5 con esta parte. Luego, pídele permiso para seguir tu trabajo con el exiliado.

A veces, si el dolor del exiliado amenaza con abrumarte, puede que siga saltando un protector para impedirlo y que no funcione ningún intento de tranquilizarle. En ese caso tienes que negociar la separación con el exiliado antes incluso de pedir permiso al protector. Esto se trata en el capítulo 11. Cuando vea el protector que el exiliado ha acordado no abrumarte, es probable que te dé su visto bueno para seguir.

Si no eres capaz de obtener el permiso del protector a pesar de haber seguido las instrucciones de este capítulo, o si sigue saltando e interrumpiendo tu trabajo, puede que sea una indicación de que no es seguro para ti trabajar con este exiliado (o quizá cualquiera de tus exiliados) por tu cuenta. Puede que necesites trabajar con un terapeuta de IFS, que puede proporcionarte más

apoyo y conocimientos.

LA OBTENCIÓN DEL PERMISO DEL CONFUNDIDOR DE CHRISTINE

Veamos un ejemplo del proceso de obtener permiso. Para ello tomamos un fragmento de la transcripción del trabajo de Christine con la parte del Confundidor del capítulo 3. Esta parte deja en blanco y confundida a Christine para que no pueda ver determinadas cosas (lo cual no había sido nombrado llegados a este punto de la sesión). Vamos a ver primero cómo averigua Christine quién es el exiliado.

Jay: Pregúntale al Confundidor qué teme que pase si se aparta y te deja ver lo que ha estado ocultando.

Esta pregunta tiende a dirigir la indagación hacia el exiliado que está siendo protegido en ese momento.

Christine: Lo que dice es: «Lo que pasaría es simplemente impensable, indescriptible». Está tan asustado que no quiere siquiera pensar en ello.

J: Ya veo. Le aterroriza todo eso.

C: Sí, a nivel de supervivencia.

J: Pregúntale al Confundidor si estaría dispuesto a enseñarte una parte que esté protegiendo con su confusión.

C: ¡Vaya! Vislumbro un cierto estado de pánico detrás del Confundidor.

J: Verifica si el Confundidor puede darte permiso para conocer a esa parte que siente tanto pánico.

C: ... Vale. No está seguro. Está muy nervioso.

J: Podrías preguntarle qué es lo que le preocupa. ¿Qué teme que pase?

C: El Confundidor tiene miedo de que el exiliado salga de repente, a toda prisa, y me invada.

J: Podrías invitarle a que nos haga una señal cuando sienta que el exiliado empiece a inundarte, porque podemos evitar que ocurra. Este protector puede de hecho ayudarnos avisándonos cuando empieza a ocurrir, para

que puedas volver al Yo.

Éste es el primer miedo de nuestra lista –que el dolor del exiliado sea abrumador–, así que le pido a Christine que tranquilice a la parte y le asegure que va a permanecer en el Yo, y que invite a la parte a ayudarla en ese proceso.

C: De acuerdo. Creo que le parece bien la idea... Ahora veo que empiezan a salir juicios y críticas de todo tipo. Voy a ser demasiado lenta. Me voy a andar con rodeos todo el rato y al final no va a cambiar nada.

Este primer intento de tranquilizarle parece que ha funcionado, y ahora salen otros miedos del Confundidor.

C: Le estoy diciendo al Confundidor que puedo entender su preocupación, pero que no creo que pase nada. Ya hemos intentado antes cosas parecidas y me he demostrado que puedo ser de ayuda cuando llega el momento. Y tú [Jay] estás ahí también para apoyarnos, así que le he sugerido al Confundidor que es una oportunidad para buscar un sitio nuevo en el que pueda relajarse y no tener que trabajar tan duro.

Christine sugiere que el protector tiene algo que ganar si nos deja seguir: va a poder relajarse.

J: Bien. ¿Cómo está reaccionando?

C: Bien. ¡Qué gracia, todas estas imágenes! El Confundidor se ha sentado en una hamaca del jardín y ha cruzado las piernas, como para ver qué pasa a continuación. ¡Madre, qué divertido! [Risas]



El Confundidor, tumbado a gusto, nos dice que ha funcionado el intento de Christine de tranquilizarle y ofrecerle garantías, y le da permiso para seguir con el exiliado.

LA OBTENCIÓN DEL PERMISO DE LOS PROTECTORES DE FRAN

Éste es un fragmento de una sesión con Fran, que fue alumna de una de mis clases de IFS. En el curso que di aquel día estábamos aprendiendo cómo separarnos de un exiliado. Fran se ofreció voluntaria porque sabía que sabía de un exiliado con el que temía trabajar y quería ayuda al respecto.

Fran: Siento mucho nerviosismo porque creo que hay un exiliado muy grande, pero quiero aprovechar esta oportunidad para trabajar con él.

Jay: Pregúntale si hay algún protector que no quiera que trabajes con este exiliado. Pídeles que salgan a la superficie si los hay.

Si empiezas una sesión trabajando con un exiliado, siempre es buena idea comprobarlo antes de seguir.

F: ¡Madre mía! Puedo sentir cómo deIFSlan esas partes encolerizadas de un lado para otro. «Si crees que vas a traspasar esta línea y hablar con este exiliado, debes de estar de broma». Hacen muecas e intentan asustarme.

J: Antes de seguir, dediquemos un momento a acceder a la mayor cantidad de Yo posible.

En este momento dirijo una pequeña meditación para que Fran se centre y ancle bien, como la del capítulo 5. No se incluye aquí la meditación exacta que hicimos.

F: Vale. Me siento en el Yo, pero me parece muy frágil. Veo todos esos personajes deIFSlando y desafiándome con el puño, pero ahora me siento más separada de ellos, más observadora, en lugar de lo asustada que estaba antes.



J: Vale, bien. ¿Y cómo te sientes con respecto a ellos ahora?

F: Siento curiosidad y calma.

J: Pregúntales a esos protectores cuáles son sus preocupaciones.

Ésta es una manera de comprobar qué es lo que temen en relación con el trabajo con el exiliado.

F: Hay una sensación de tristeza. Dicen: «No vas a ser capaz de manejarlo, así que ni empieces. Lo empezaste antes y en aquella ocasión nos abandonaste».

J: ¿Sabes qué significa eso?

F: Significa que empiezo a prestar atención a las partes que duelen y luego no me meto en harina. Me voy y las exilio otra vez.

Es un miedo relacionado con la competencia. Tienen miedo de que

no sea constante en su relación con los exiliados.

J: Ah. Entonces significa que los vas a abandonar después de la sesión. ¿Tienes alguna sensación de si eso es o no verdad?

F: Creo que sí lo es. En algunas ocasiones he estado ahí conmigo misma y he empezado a sentir dolor o a ser testigo de la historia, pero luego no sé qué hacer. Después, me siento desbordada y les doy otra vez el portazo. No sigo con ello el tiempo suficiente como para establecer una relación con la parte.

J: Entonces la clase de hoy debería ayudarte. Probablemente la razón por la que no puedes seguir con el exiliado es porque está fundido contigo. Si eres capaz de permanecer separada, es mucho más probable que puedas seguir con él porque no te verás desbordada.

F: Hasta ahora no me había dado cuenta de que ése era el problema.

J: Podrías decirle a esa fila de protectores que si te dejan hacer una separación, te será más fácil seguir con el exiliado.

En este momento la idea es que había una razón por la que Fran «abandonaba» a sus exiliados: ella se veía completamente desbordada. No era que estuviese siendo irresponsable. Cuando aborde esto, será capaz de seguir con ellos con más consistencia.

F: Bueno, creo que eso les parece bien, pero ahora veo una parte protegiendo o rondando en torno a una parte de niño pequeño y que me está viendo como si fuera un dios castigador. No se fía de mí. Es como un protector paternal que me considera peligroso.



El protector paternal impide a Fran acceder al exiliado.

Se había tranquilizado al grupo de protectores con respecto a su miedo, y ahora surge un segundo miedo.

J: ¿Entonces tiene miedo de que puedas herir al exiliado?

F: Sí, de que no tenga el suficiente tacto, que sea dura, que tenga expectativas en relación con el exiliado que no sean realistas, que quiera ser más adulta de lo que puedo ser. En este punto es donde empiezo a temblar y me empieza a fallar la confianza.

Parece como si Fran tuviese una parte que pudiese exigir cosas al exiliado, pero lo que importa verdaderamente es si esa parte está fundida con ella ahora mismo. Si no, puede tranquilizar al protector al respecto y éste dejará seguirla.

J: Entonces verifica si te sientes así ahora.

F: No, en este momento no. Siento cariño por ese niño.

J: Sí. Entonces házselo saber al protector y comprueba si te da permiso para trabajar con el niño.

F: ... Eso me hace sentir bien, más tranquila y en paz ahora. Hay un velo muy fino delante de la cueva en la que está el exiliado. Pero no es hostil. Puedo abrir la cortina. Hay un personaje de niñera ahí para servir de apoyo.



*El segundo protector acaba de darle permiso también,
así que Fran puede empezar ya a trabajar con el exiliado.*

J: ¿Parece entonces que te está dando permiso?

F: Sí. Se está haciendo a un lado y abriendo un hueco para que pueda entrar.

*El segundo protector acaba de darle permiso también, así que Fran
puede empezar ya a trabajar con el exiliado.*

Veremos el resto de esta sesión en el capítulo 11.

EJERCICIO: DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN PROTECTOR

Haz una sesión en la que practicar la obtención del permiso de un protector para trabajar con el exiliado que esté guardando. Si es posible, elige un protector que ya conozcas. Vuelve a acceder al protector, asegúrate de estar en el Yo, y acaba de descubrir su intención positiva y de establecer una relación de confianza con él, tal y como vimos en los capítulos 7 y 8. A continuación, reconoce quién es el exiliado y trabaja la obtención del permiso para ponerte en contacto con él, según hemos visto en este capítulo. Una vez que tengas el permiso, invita al exiliado a que te diga o te muestre lo que siente. Toma notas de lo que vayas descubriendo:

Protector -----

Intención positiva -----

¿Qué teme que pase si no cumple ese papel? -----

Exiliado -----

¿Qué teme que pase si contactas con el exiliado? -----

¿Qué siente el exiliado? -----

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo pedir permiso a un protector para trabajar con el exiliado que está defendiendo. Sabes cómo identificar a ese exiliado y entiendes los tipos de miedo que impiden a los protectores dejarte seguir y cómo tranquilizarlos y darles garantías para que te den permiso. Has aprendido cómo dar a un protector esperanzas con respecto a un nuevo papel y qué hacer si los protectores siguen saliendo e interrumpiendo para impedir tu trabajo con el exiliado.

CAPÍTULO 11

EL PROCESO DE DESTAPAR TU DOLOR

CÓMO CONOCER A UN EXILIADO

Este capítulo analiza el paso 3 del procedimiento general de la IFS: cómo conocer a un exiliado. No obstante, sería útil primero comprender a fondo el tema de los exiliados, así que veamos cómo afectan a nuestros sentimientos y nuestra conducta en el día a día.

CUANDO SE ACTIVA UN EXILIADO

En el capítulo 4 hablamos de qué significa para un protector el activarse. Algo sucede en tu vida que te perturba o te amenaza y que induce al protector a tomar el control para evitar que te hagas daño de la forma que sea. Por ejemplo, en ese capítulo, el novio de Julie estaba comportándose de manera necesitada, y eso activó el protector del Hombre de Hojalata de Julie, que acabó cerrando su corazón para evitar que siguiera su relación con él.

Los exiliados también pueden ser activados por determinados episodios, personas o situaciones en la vida. No obstante, con mucha frecuencia, cuando se activa un exiliado se activa también su protector. Por ejemplo, John conoce a una mujer que le atrae mucho, lo cual activa al Exiliado Inseguro que se siente inseguro e incómodo en sociedad y tiene miedo al rechazo. Como respuesta a este exiliado, surge un protector para mantener a John alejado de esa mujer, a fin de que el exiliado no se vea rechazado por ella. Llamémosle «protector Retraído».

La mayor parte del tiempo no nos damos cuenta del exiliado porque los exiliados acaban expulsados de la conciencia. Si notamos algo, es el comportamiento del protector, porque son los protectores los que controlan nuestra conducta. Así pues, John podría ser consciente de que se mantuvo alejado de esa mujer atractiva, pero podría no darse cuenta de que detrás estaba el exiliado Inseguro. Si John no se hubiese retraído, sino que se hubiese obligado a interactuar con esa mujer, quizá se habría sentido nervioso e incómodo, y con ello se habría vuelto consciente del exiliado Inseguro. Por supuesto, si John fuese suficientemente consciente, podría sentir al exiliado de todas formas.

Resumiendo, en la mayoría de las situaciones que nos hacen saltar, hay por lo menos dos partes implicadas. El exiliado suele activarse primero y luego el protector, que surge rápidamente para defenderle. No obstante, el protector puede salir con tal velocidad que puede que no nos demos cuenta en absoluto del exiliado. De hecho, esa es normalmente la misión del protector: evitar que sintamos el dolor del exiliado.

A veces, cuando se activa un exiliado, no salta de inmediato ningún protector para ponerse delante de él, y entonces experimentamos al exiliado y actuamos directamente desde él. Por ejemplo, John podría simplemente

interactuar con la mujer que le atrae, sintiéndose todo el rato asustado e incompetente, y probablemente se comportaría de forma coherente con esos sentimientos: incómodo, huidizo, vacilante al hablar, etc. En este caso, el exiliado estaría fundido con John.

He aquí otro ejemplo de un exiliado que toma el control. Jane ha estado saliendo con Ralph cuatro años, y aunque al principio estaba muy ilusionada con la relación, ha empezado a ver que Ralph está demasiado pendiente de sí mismo como para tratarla como se merece. Varias partes de ella están dispuestas a romper con él. Sin embargo, tiene un exiliado que necesita desesperadamente estar conectado con un hombre, exiliado al cual llamaré parte Necesitada. A esta parte le aterra perder a Ralph y quedarse sola. La parte Necesitada quiere evitar a toda costa sentirse sola, así que se aferra a la relación con Ralph. Se funde con Jane y no le deja romper con él.

Los exiliados pueden afectar nuestro comportamiento y nuestros sentimientos de dos maneras: (1) pueden tomar el control, como la parte Necesitada de Jane y el exiliado Inseguro de John; (2) o bien, pueden activar protectores que tomen el control, como el protector Retraído de John. Cuando toma el control un protector, puede que no sientas en absoluto al exiliado, pero está ahí debajo, provocando el comportamiento del protector. Así pues, cuando analizas un problema, siempre hay involucrado un exiliado, directa o indirectamente.

CONOCER A UN EXILIADO

Volvamos ahora al proceso de la IFS. En el capítulo anterior obtuviste permiso del protector para conocer al exiliado que guardaba (paso 2). En este capítulo vemos el paso 3: conocer a un exiliado. Esto conlleva cinco subpasos, E1 a E5, análogos a los cinco pasos que ya has aprendido para conocer a un protector (pasos P1-P5). Primero accedes al exiliado de manera experiencial (E1). Luego te aseguras de estar en el Yo, porque esto se requiere para poder conocer bien al exiliado, al igual que en el caso de los protectores. Cuando estás en el Yo, no te ves desbordado por el dolor del exiliado (E2), y entonces eres capaz de sentir compasión por él (E3). Esto te permite conocerle (E4) y desarrollar una relación de confianza con él (E5).

PASO 1: ACCEDER A UN EXILIADO

En el paso 2, en el último capítulo, descubriste a qué exiliado estaba guardando el protector y obtuviste permiso para trabajar con él. Ahora tienes que ponerte en contacto con este exiliado de manera experiencial para poder conocerle. Sientes al exiliado en tu cuerpo, o bien sientes sus emociones, o te llega una imagen de él, tal y como aprendiste a acceder a una parte en el capítulo 4.

En algunos casos, el exiliado puede haber emergido ya de forma experiencial mientras trabajabas con el protector. Por ejemplo, puede que hayas sentido sus emociones o que hayas visto una imagen suya. En este caso, el acceso ya ha tenido lugar. No obstante, sería útil ampliar tu acceso a la parte usando algún canal más. Por ejemplo, si ya sientes sus emociones, podrías ver si surge alguna imagen que represente al exiliado.

PASO 2: SEPARARSE DE UN EXILIADO

Cuando trabajas con heridas de la infancia, existen dos peligros. Uno es que te veas invadido por el dolor. El otro peligro es que evites al exiliado porque tengas miedo de que el dolor sea insoportable. Los exiliados quieren que se los escuche y que se los sane, pero por desgracia a veces intentan hacer que se los escuche inundándote con sus sentimientos, es decir, fundiéndose contigo. Es todo lo que saben hacer. La fusión puede resultar alarmante porque te arrastra al vórtice de desesperación del exiliado, y podrías verte poco a poco cada vez más enterrado en el dolor o el caos. La intensidad de revivir un trauma de esta forma podría ser dañina, y si empieza a pasar, lo normal es que reaccionen los protectores interviniendo y bloqueando el acceso al exiliado. Evitarte este sufrimiento ha sido su trabajo durante muchos años, así que reaccionan automáticamente. Te verás dispersarte o insensibilizarte, o podrías acabar distraído o enojado. Éstas y otras reacciones vienen, todas ellas, de protectores que tienen miedo del dolor, y por una buena razón: podría ser realmente difícil para ti soportarlo.

La IFS ha descubierto una forma de explorar el dolor de un exiliado con seguridad. Te mantienes en el Yo y te *relacionas* desde aquél con el exiliado; no te *conviertes* en el exiliado. Si te fundieras con el exiliado y perdieses el contacto con el Yo, el dolor podría ser verdaderamente insoportable. Sin embargo, el Yo, cuando está bien diferenciado y separado del exiliado, puede con todo. Cuando estás en el Yo, estás en una posición tranquila, centrada, bien asentada y anclada, y por ello no estás bajo la amenaza del dolor o del trauma. Si empiezas a verte dominado por las emociones del exiliado, lo cual indica que la parte se está fundiendo con el Yo, la IFS tiene técnicas eficaces para separarte y que vuelvas a tu centro.

Este método es factible porque, en la mayoría de los casos, no es necesario que sientas directamente el dolor del exiliado. La IFS ha descubierto que ser testigo suele ser suficiente para preparar el terreno para los demás pasos de sanación.

Esta estrategia tiene varias ventajas. Además de evitar volver a pasar por el trauma otra vez, no te ves enfrentado a un arsenal de defensas para mantenerte alejado del exiliado. Como no estás amenazado por el dolor del exiliado, los protectores no sienten la necesidad de interrumpir el proceso. Esto ahorra tiempo y a veces es la única forma de trabajar con el exiliado

porque, de otra manera, los protectores te pondrían obstáculos continuamente y bloquearían permanentemente el proceso. Es más, al permanecer en el Yo puedes ser testigo compasivo del dolor del exiliado y ser su agente de curación y transformación. Además, desde el Yo, posees la perspectiva para dirigir bien tu proceso terapéutico.

EL PROCESO DE SEPARACIÓN

Cuando hayas logrado acceder al exiliado, si empiezas a sentir sus⁸ emociones con intensidad, tienes que ponerte a trabajar la separación inmediatamente. Incluso en el caso de que no estés expuesto al principio a demasiada emoción, estate atento a un posible inicio de fusión, que podría ser el comienzo de entrar en barrena. Cuando pase, lo mejor es cogerlo cuanto antes. De ese modo puedes regresar al Yo antes de verte invadido por la emoción. Si dejas que el dolor aumente demasiado en intensidad antes de volver al Yo, te será más difícil hacerlo. De hecho, si sientes que el exiliado es portador de mucho dolor o traumas, puede ser buena idea negociar un acuerdo de separación con él antes de nada. Si el exiliado se separa, puedes estar ahí para apoyarle. Es el camino más seguro.

He aquí la mejor forma de separarte de un exiliado o de negociar un acuerdo de separación. Pídele al exiliado que no te invada con sus emociones y su dolor para que puedas estar ahí de apoyo y ayudarle. Otra alternativa es pedirle que contenga sus sentimientos, o que no te invada, o que permanezca separado de ti. Explícale al exiliado que vas a ser capaz de escuchar su historia y ayudarle si permaneces en el Yo. No le pides al exiliado que bloquee sus sentimientos. Tampoco le sugieres que no deba sentir sus emociones. Sencillamente le pides que mantenga esos sentimientos separados de ti para que puedas estar en una posición sólida desde la que ayudarle. Ésta es una de las innovaciones más poderosas del método IFS. Schwartz descubrió que los exiliados tienen la capacidad de cooperar en el proceso de sanación y de contener la intensidad de lo que experimenten si quieren hacerlo. Si lo pides de esa forma, explicando que vas a ayudar en el proceso de sanación, la mayoría de los exiliados están dispuestos y son capaces de mantener su dolor separado de ti.

Cuando le pides al exiliado que contenga sus sentimientos, a veces dice «no» o no notas ningún cambio en la intensidad de la emoción. Entonces pregúntale al exiliado qué teme que pase si verdaderamente se contiene. En la mayoría de los casos va a decir que espera que le ignores porque tiene miedo de que, si no te invade, acabará exiliado otra vez. Es completamente comprensible. La mayoría de nosotros oscila entre levantar un muro con el que apartar a nuestros exiliados o verse inundado por su dolor. Por ello la experiencia del exiliado le dice que la única forma de hacerse oír es

invadiéndote. ¡Con razón no quiere separarse! Espera que le echen si lo hace. Explícale al exiliado que, como estás usando IFS, esta vez va a ser distinto. Quieres de verdad saber más sobre su dolor y presenciar como testigo su historia.

No obstante, tienes que estar en el Yo para poder hacerlo. De esa forma, el exiliado te percibirá como oyente amable, una presencia comprensiva o quizá como un progenitor que le apoya y le cuida. Cuando comprenda que no vas a echarle, probablemente esté dispuesto a mantenerse separado. Verá que su cooperación lleva a que le escuchen, que es lo que más quiere.

Si no funciona esta estrategia hay otras formas de separarse de un exiliado, muchas de las cuales son similares a las formas de separarse de un protector (del capítulo 5). Puedes sentir interiormente cómo te apartas del exiliado. Puedes hacer una breve meditación para centrarte y anclarte bien. Puedes visualizar al exiliado a cierta distancia de ti.

Si utilizas la técnica de visualización, después has de acercarte algo al exiliado. A medida que le vas conociendo (E4) y que va disminuyendo la amenaza de fusión, puedes visualizarte acercándote cada vez más, asegurándote de que no te invada, y retrocediendo si es necesario. Esto simboliza tanto tu grado de separación con respecto al exiliado como tu grado de conexión creciente con él (E5). El objetivo es sentirse emocionalmente muy cerca del exiliado, pero manteniendo la separación. Es como andar por la cuerda floja, pero es perfectamente posible. La gente suele visualizar este proceso con frecuencia como recogiendo primero al exiliado y luego abrazándolo.

Una vez que te hayas separado y hayas vuelto al Yo, dedica un minuto o dos a sentir el Yo plenamente para darle solidez a la vivencia. Presta atención a cómo sientes las cualidades del Yo en el cuerpo. Puede que sientas cierta solidez o sensación de estar lleno en el vientre. Tal vez sientas calma y relajación por todo el cuerpo. Quizá te sientas plantado firmemente con tus piernas y pies. O puede que sientas cierta suavidad y amor en el corazón. Déjate *vivir* esta experiencia para que puedas sentirla plenamente y llene tu ser. Te ayudará a evitar que te veas invadido por un exiliado de ahora en adelante. Cuando sientas que el Yo está ya asentado más plenamente en tu vivencia, vuelve al exiliado y empieza a conocerle. También puede ser útil anclar tu percepción del Yo de esta forma antes de trabajar con el exiliado.

LA SEPARACIÓN DE CHRISTINE DE LA NIÑA PEQUEÑA

Éste es un pequeño fragmento de la transcripción de la sesión de Christine del capítulo 3, que ilustra cómo separarse de un exiliado. Llegados a este punto, ha recibido el permiso para contactar con el exiliado.

Christine: Bueno, ahí está la exiliada. Es muy pequeña y delgadita, y bastante frágil. Es interesante porque yo soy alta y fuerte. Pero ella está vestida con un vestidito pequeño y tiene un cuerpecito menudo y liviano. Tiene todo un nudo en la garganta, está mirando con atención y al borde de un ataque de pánico.

Jay: Mmm... Podrías preguntarle a esta parte cómo le gustaría que la llamáramos.



*El pánico de la Niña Pequeña se está fundiendo con
Christine y sacándola del Yo.*

C: Supongo que simplemente Niña Pequeña.

J: Vale. Pregúntale a la Niña Pequeña de qué tiene tanto miedo.

C: De que la dejen sola en la oscuridad y que no haya nadie ahí. ¡Qué interesante! Pero ahora le está entrando verdadero pánico, y eso me

está sobrepasando.

J: Dile que no pasa nada, que está bien que sienta miedo, pero pídele que no te inunde de él.

C: Vale. Ahora me encuentro bien. Ya no tengo tanto miedo. Está bien que se le permita a *ella* sentir el pánico, porque si no se iría.

Esto muestra la importancia de dejarle claro al exiliado que pedirle que se separe no quiere decir que no pueda sentir sus emociones. Si este exiliado hubiese sentido que no se le permitían sus emociones, no hubiese confiado en Christine lo suficiente como para quedarse cerca.

C: Le gusta que esté aquí ahora. De hecho ve que hay alguien ahí [Yo] y está un tanto sorprendida. Según pasa eso se tranquiliza y quiere simplemente hablar conmigo. No está cargada emocionalmente.

J: Mmm... Está más relajada y abierta contigo.

Ahora que la parte no está invadiendo a Christine con su pánico, Christine puede estar en el Yo y la Niña Pequeña tiene alguien en quien apoyarse, lo cual le permite tranquilizarse.

C: Sí, así es.

LA SEPARACIÓN CONSCIENTE

Hay una excepción en la necesidad de separarse. A veces está bien sentir el dolor de un exiliado. Si no te ves completamente descolocado por esa experiencia y si no te impide mantenerte centrado, puedes permitirte experimentarlo. De hecho, a veces te parecerá correcto sentir ese dolor. Además, puede que el exiliado quiera que experimentes su dolor directamente porque eso le ayuda a que lo percibas de una manera más completa.

Experimentar el dolor del exiliado de esta forma significa que estás a la vez en el Yo y fundido conscientemente con el exiliado. El exiliado te muestra su emoción haciéndote sentirla. Esto está bien mientras tú puedas tolerar esa experiencia, te mantengas centrado y seas capaz de estar a su lado; que él pueda contar contigo y mientras esto no haga saltar a ningún protector. La mayoría de las veces está bien sentir el sufrimiento del exiliado hasta cierto punto. Hazle saber si empieza a ser demasiado para ti y pídele que contenga lo que exceda de tu capacidad.

En algunos casos puede que seas capaz de sentir el dolor completo e incluso expresarlo. Tú sabrás hasta dónde puedes llegar en esta dirección. Este método es similar a otros métodos de terapia catárticos. Sin embargo, en la IFS sólo tomamos esta dirección si es seguro y productivo.

Lo llamo *fusión consciente* porque eres consciente de que estás fundido con el exiliado y has elegido conscientemente permitirlo. Es muy distinto de estar fundido con el exiliado sin darse cuenta o verse desbordado emocionalmente. Al fundirte conscientemente sabes que, incluso durante el tiempo que estés experimentando las emociones del exiliado, estás centrado en una presencia (el Yo) mucho más fuerte y amplia que él. Esto te da la oportunidad de ver qué cantidad de su dolor eres capaz de aguantar.

Si compruebas en tu interior, sabrás si la fusión consciente es lo que tienes que hacer en ese momento: si debes separarte del dolor del exiliado o permitirte sentirlo. El principal criterio para saberlo es si eres capaz o no de soportar el dolor. Cuanto más estés en el Yo y más compasión sientas por el exiliado, más probable es que sea posible la fusión consciente. No obstante, recuerda que no siempre es mejor la fusión consciente que permanecer separado en el Yo. La mayoría de las veces, los exiliados no necesitan que nos hagamos cargo de su dolor; con ser testigos basta.

PASO E3: SEPARARSE DE PARTES PREOCUPADAS

Para poder lograr conocer a un exiliado es importante que estés en el Yo, al igual que en el caso de los protectores. Para comprobarlo, date cuenta de qué sientes por el exiliado. Si sientes curiosidad, aceptación, conexión o compasión estás en el Yo y puedes continuar. Si sientes censura, enfado o miedo con respecto al exiliado, o si quieres apartarte, no estás en el Yo. En ese caso estás fundido con una parte preocupada (véase el capítulo 6), que es un protector que está preocupado por tu trabajo con el exiliado. Has obtenido ya el permiso para trabajar con él de un protector que era tu parte-objetivo inicial, pero puede que haya otros protectores que no crean que sea seguro facilitar el acceso al exiliado. La parte protectora es uno de ellos. Pídele a la parte preocupada que se aparte para que puedas ayudar a transformar al exiliado. Eso va a ser suficiente muchas veces para que se relaje y te deje volver al Yo. Luego ya puedes seguir y conocer al exiliado.

Si la parte preocupada no está dispuesta a apartarse, pregúntale qué teme que pase si lo hace. Esto pondrá al descubierto el miedo del protector que te está impidiendo estar abierto al exiliado. Lo más seguro es que se trate de una de las preocupaciones de los protectores que vimos en el capítulo 10: miedo al dolor del exiliado; creencia de que no puede tener lugar ningún cambio; preocupación de que el protector sea eliminado o de que no seas suficientemente competente; o miedo a que el exiliado acabe siendo dañado, que se revele un secreto, o que se active un protector peligroso. Cuando hayas dado con la preocupación del exiliado, puedes tranquilizarle (tal y como aprendiste en el capítulo 10) para que pueda apartarse y permitirte estar en el Yo.

A veces los protectores no tienen miedo de que trabajes con el exiliado, pero sí tienen sentimientos negativos hacia el exiliado, lo cual bloquea tu capacidad de escucharle con preocupación y cariño. He aquí dos de las causas más habituales de esto y cómo reaccionar ante el protector para que se aparte.

- (1) El protector puede estar molesto con el exiliado porque te ha causado problemas en la vida. Pongamos por caso que los miedos del exiliado te hayan impedido correr riesgos para avanzar, o que los sentimientos de inutilidad del exiliado te hayan metido en una depresión. Por ello no sorprendería que hubiera un protector al que no le gustase el exiliado y

que quisiera eliminarlo para acabar con el problema. No obstante, esta actitud no lleva a la sanación. Explícale al protector que no vas a dejar que el exiliado tome el control. Tu objetivo es ayudar al exiliado a que descargue el miedo o la inseguridad que acarrea para que *no vuelva* a afectar a tu vida. Pídele al protector que se aparte y que te deje relacionarte con el exiliado con cariño para que pueda tener lugar esa descarga. Como esto responde directamente a la preocupación del protector con respecto al exiliado, lo más seguro es que esté de acuerdo.

- (2) El protector puede sentirse crítico con el exiliado porque tenga miedo, porque sea inseguro o débil, o simplemente porque sea demasiado emotivo. Estos juicios, críticas o censuras suelen reflejar las actitudes que tuvieron tus padres contigo cuando eras pequeño, ya que los protectores suelen tomar como modelo a tus padres. (En psicoterapia, esto recibe el nombre de «interiorización» o «introyección»). Analiza con el protector de dónde tomó esas críticas para que se dé cuenta de que no son rasgos reales del exiliado, sino actitudes paternas o maternas que asumió. Puedes explicarle también que el exiliado sólo siente miedo o inseguridad por lo que le pasó cuando eras pequeño y vulnerable, así que en realidad no es culpa suya. Esto puede ayudar al protector a relajar sus críticas. Pídele luego que se aparte para que puedas sanar al exiliado.

LA IMPORTANCIA DE LA COMPASIÓN

Hay una cuestión más a la hora de trabajar bien y obtener resultados con los exiliados. No sólo tienes que estar separado del exiliado, sino que tienes que sentir compasión por él y sentirte conectado con él. No es suficiente tener curiosidad y ser sincero con el exiliado, como sería el caso de un protector, porque la compasión es vital para poder sanar el sufrimiento de un exiliado. Para estar completamente en el Yo con un exiliado se necesita compasión y conexión. Vale empezar sintiendo solamente curiosidad por el exiliado, pero a medida que escuchas sus sentimientos y su historia vas a presenciar mucho dolor, un dolor que a veces es horroroso. Esto hará que tu corazón se abra con naturalidad a la compasión, a condición de que no haya nada que lo bloquee.

Veamos la diferencia entre la compasión y la empatía, y cuál es la relación entre ambas. La empatía es una forma de resonar con los sentimientos de otra persona (o con los sentimientos de un exiliado). La compasión es un sentimiento de bondad amorosa por alguien (o un exiliado) que sufre. La empatía lleva a menudo a la compasión, porque el resonar con el dolor de una persona estimula tu compasión con ella. Así pues, las dos van con frecuencia parejas. Sin embargo, es importante entender en qué se diferencian, especialmente en relación con tus exiliados. Si sientes empatía por un exiliado sin sentir compasión a la vez, hay riesgo de que te fundas demasiado con él (por resonancia) y pierdas contacto con el Yo. En un estado de compasión, estás separado del exiliado pero a la vez sientes cariño y preocupación, lo cual te ayuda a permanecer en el Yo.

La compasión es crucial para trabajar con exiliados. Su dolor puede ser tan tremendo y retorcido que les puede ser difícil sincerarse contigo sin esta cualidad de ternura y dulzura. Cuando nos sentimos abrazados por la compasión de un amigo, nos sentimos lo suficientemente seguros como para revelar nuestros recovecos más íntimos y vulnerables. Nuestras partes exiliadas se sienten igual. Necesitan nuestra compasión para poder estar preparadas para salir y ser vistas. No sólo acarrean dolor de muchas heridas de la infancia, sino que a menudo se sienten heridas y rechazadas por nosotros porque los hemos apartado y excluido de nuestra familia interna muchos años. Esto añade el insulto al daño. Les hicieron daño cuando eran jóvenes y luego los abandonamos porque no podíamos soportar su dolor, así que han estado en un eterno exilio.

Por suerte, la compasión es la respuesta humana natural ante aquellos que sufren, mientras uno esté en el Yo. En una sesión de IFS, el Yo está ahí para dar al exiliado el regalo de que se le vea después de años de encierro en el sótano. Cuando el Yo presencia con compasión la parte de la infancia que duele y sufre, el exiliado se conmueve y se siente agradecido por ser visto, en muchos casos por primera vez. Por fin no está solo.

Cuando compruebas qué sientes con respecto al exiliado, a veces no sientes nada especial, sólo un sentimiento neutro. Puede que te notes separado pero no especialmente conectado o preocupado y cariñoso con él. Esto es probablemente porque estás fundido con una parte preocupada que quiere permanecer lejos del exiliado o con una parte que quiere seguir siendo racional o resguardada. Pídele a la parte preocupada que se relaje y que deje que afloren tu sentido de conexión y tu compasión naturales. Si no lo hace, pregúntale qué teme que pase si lo hace, y trabaja con su preocupación tal y como explicamos antes en el caso de otros protectores. Una vez que se haya relajado y que te haya dejado sentir tu preocupación y cariño naturales por el exiliado, puedes continuar recogiendo información sobre su dolor y creencias negativas, y establecer un vínculo amoroso con él, proporcionando así una base firme para los pasos de sanación que siguen.

LAS PARTES PREOCUPADAS DE PETER

Esta transcripción muestra parte de una sesión en la que Peter empieza a trabajar con un exiliado y tiene que vérselas con varias partes de él a las que no les gusta el exiliado. Ya ha conocido al protector y ha descubierto al exiliado que estaba protegiendo.

Peter: Bien. Ahora estoy en contacto con el exiliado. Parece un niño de uno o dos años que está muy molesto por algo.

Peter ha accedido al exiliado (E1).

Jay: Pregúntale a ese protector si te da permiso para trabajar con ese niño.

P: Dice que sí. ¡Olé, eso ha sido fácil!

J: Bien. ¿Estás preocupado por verte inundado por los sentimientos de descontento de ese niño?

P: No. No parece que pase nada de eso, en absoluto.

Parece que no existe ninguna fusión con el niño, al menos por ahora (E2).

J: Vale. Ahora observa qué sientes con respecto a ese niño.

Esta comprobación es para ver si Peter está en el Yo con respecto al niño (E3).

P: Bueno, supongo que estoy bien con él... ¡Espera! ¡Un momento! Noto algo de crítica, de hecho es una censura bastante fuerte lo que siento con respecto al niño. La verdad, no me gusta.

J: Entonces eso es otra parte de ti que juzga al niño y a la que no le gusta. Pregúntale a esa parte qué no le gusta del niño.

P: No le gusta que el niño sea débil y emotivo, como un recién nacido. Esta parte apuesta por que sea fuerte y dura, así que siente menosprecio por esa parte de recién nacido.

J: Podrías explicarle a esa parte preocupada que el niño de uno o dos años es muy pequeño, así que no puede evitar ser emotivo y débil. Esa fortaleza llega según va creciendo. No pasa nada porque esa parte quiera que seas fuerte, pero puedes ser fuerte y seguir teniendo una

parte juvenil que sienta emociones intensas. Tú eres el adulto, no esa parte.

P: Bueno, vale. Le parece razonable a esa parte, así que parece que cede.
La parte preocupada se ha apartado al haberla tranquilizado.

J: Bien. Comprueba qué sientes ahora con respecto al niño.

P: ¡Anda! Ahora sale otra parte que odia de verdad la forma que tiene ese niño de llorar y gritar y descontrolarse cuando está a disgusto. No puede soportar ese tipo de comportamiento.

J: Vale. ¿Qué es lo que odia la parte de ese comportamiento?

P: Solía desmadrarme cuando era pequeño y me castigaban mucho por eso. Además también me pasó varias veces cuando de adulto. Eran momentos verdaderamente horribles. Me descomponía y acababa enemistándome con la gente. Ese niño me ha hecho sufrir mucho.

Ahora que sabemos qué es lo que le descompone a esta parte preocupada, podemos tranquilizarla.

J: Bueno, la verdad es que es comprensible que una parte de ti esté descontenta al respecto y recelosa del exiliado. No obstante, recuérdale a esa parte que nuestro objetivo ahora es ayudar a ese niño a descargar el dolor que arrastra. Cuando se libere de ese dolor, será mucho menos probable que pierda el control. Pregúntale a esa parte preocupada si estaría dispuesta a apartarse y dejarte que conectes con este niño desde el corazón para que puedas ayudarle a sanar.

P: Se lo está pensando... Vale. Ahora está dispuesta a apartarse, pero quiere asegurarse de que el exiliado no quede por ahí suelto en mi vida y vuelva a hacer de las suyas otra vez.

J: Está bien. Sólo necesitamos que se aparte para lo que queda de sesión.

P: Sí. Está dispuesto a hacerlo.

Ahora que ésta parte se ha relajado, volvemos a comprobar.

J: Vale. Verifica qué sientes ahora con respecto al exiliado.

P: [Pausa] Puedo ver que estaba muy herido, además de sentirse traicionado, y es por lo que estaba gritando y volviéndose loco. Estoy empezando a sentir cariño y preocupación por él, cierta ternura, como si quisiera ayudarle a sentirse mejor.

J: Genial. Pídele entonces al exiliado que te diga o te muestre más cosas con respecto a lo que sienta.

Peter está empezando a relacionarse con el exiliado con compasión, lo cual indica que está en el Yo (E3). Por tanto, podemos continuar y empezar a conocer al exiliado.

PASOS E4 Y E5: OBTENER INFORMACIÓN DEL EXILIADO Y ESTABLECER UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON ÉL

Cuando estés bien afianzado en el Yo, puedes pasar a obtener más información sobre el exiliado. Lo que te interesa principalmente es saber qué emociones siente y qué tipo de situaciones activan esos sentimientos. Con los exiliados puede que no te haga falta hacer muchas preguntas; basta con invitarlos a que te hablen de sus sentimientos o de lo que quieran que sepas. Los exiliados quieren que se los oiga. Quieren que se comprenda su dolor, que haya testigos de él. Sólo tienes que estar abierto al exiliado e invitarle a que revele su esencia, lo más probable es que esté encantado de hacerlo. Podrías preguntarle qué es lo que le hace sentirse tan triste (o cual sea la emoción que esté experimentando). Según vas aprendiendo cosas del exiliado, puede que surjan más preguntas. No tengas reparo en hacerlas porque eso te ayudará a completar la información sobre esa parte de la infancia y a poder comprenderla bien. También puedes penetrar en el exiliado mediante las sensaciones corporales o las emociones, y aprender más de él de esa manera. De hecho, algunos exiliados son de una edad tan corta que no se pueden comunicar con palabras, y la forma de aprender cómo son es a través del cuerpo.

Según vas aprendiendo cosas sobre el exiliado, sigue comprobando qué sientes con respecto a él, especialmente si sientes compasión, cariño y preocupación. Proponte comunicarte con el exiliado con compasión. Esto se puede hacer de palabra, pero es más eficaz todavía si lo comunicas con el corazón. Dedicar un momento a sentir el cuerpo y las sensaciones que acompañan a tus sentimientos de compasión. Puede que sientas, por ejemplo, una especie de suave y cálido resplandor en el corazón. Deja que tu bondad amorosa irradie desde tu corazón al exiliado. Sentirás muchas veces al exiliado en una determinada parte del cuerpo. Puedes permitir que la compasión fluya desde el corazón hacia esa parte.

A continuación, comprueba cómo responde a tu cariño y preocupación el exiliado. Si parece que no los acepta, verifica primero si es consciente de que estás ahí. Puede que tengas que pedirle que te preste atención, tal y como has aprendido a hacer en el caso de los protectores, en el capítulo 8. Cuando sea

consciente de ti, comunícale otra vez tu compasión. Entonces ya será capaz de asimilarla. Si el exiliado no se fía de ti lo suficiente como para hacerlo, trabaja sus problemas de confianza como aprendiste también en el capítulo 8. Si en cualquier momento ves que no estás seguro del estado de tu comunicación con el exiliado, puedes preguntarle si confía en que te preocupe por él. Tu conexión con el exiliado irá haciéndose más profunda durante todo el proceso. En capítulos sucesivos veremos distintos pasos que puedes dar durante el proceso para reforzar esta relación.

CÓMO SE CONECTA FRAN CON UN EXILIADO

Ésta es la continuación de la transcripción del capítulo 10, en el que Fran obtuvo permiso para trabajar con un exiliado. Muestra cada uno de los pasos que se dan para llegar a conocer a un exiliado.

Jay: Avísame cuando tengas ya una idea, una sensación del exiliado.

Fran: Tiene el aspecto de niña leprosa. Está en una cueva y entra un poco de luz. La exiliada tiene llagas y heridas, es muy delgada.

J: Pregúntale a esa parte si estaría dispuesta a no invadirte con su dolor para que puedas darle tu apoyo.



Fran ha logrado acceder del todo a la exiliada (E1).

F: Le digo a la parte: «Te pido que no me abrumes para que pueda sentir lo suficiente del dolor como para saber de él y reconocerlo, pero no tanto que me vea desbordada y me tenga que apartar. De verdad que quiero quedarme aquí contigo».

J: ¿Y cómo responde la exiliada a tu petición?

F: Dice: «Vale, ya veremos». Ahora siento tristeza en el vientre. No pasa nada. Puedo lidiar con ese grado de dolor.

Parece que la exiliada ha aceptado no fundirse demasiado con ella. La tristeza proviene de la exiliada. Le está diciendo que está preparada para fundirse conscientemente con la exiliada hasta cierto punto. Puede soportar sentir ese grado de dolor de la exiliada, así que hemos terminado el paso E2.

F: La exiliada se ha quedado en la esquina y siente bondad hacia ella.

Fran siente bondad hacia ella, y eso indica que está en el Yo (E3).

J: Díselo.

F: Me acerco a ella, aunque no me da la cara. Estoy sincronizando mi respiración con la suya. No me parece el momento de tocarla, pero estoy casi a un palmo de ella.

Ésta es una buena forma de acercarse a un exiliado. Acercarse poco a poco cumple aquí dos funciones: (1) mantener cierta distancia ayuda a Fran a asegurarse de no verse invadida por el dolor de la exiliada; (2) da a la exiliada la oportunidad de aprender a confiar en ella antes de que se acerque demasiado y la asuste.

J: ¿Es consciente de tu presencia?

F: Sí.

J: ¿Está aceptando tu cariño y tu preocupación sincera?

F: Sí. Creo que sí. Estoy llenando la cueva entera de una sensación de presencia amable.

J: Bien. Invita a la exiliada a que te dé más información sobre lo que siente.

Ahora que hay una conexión clara entre ambas (E5), la exiliada puede sentirse suficientemente segura como para dar más información sobre sus sentimientos (E4).

F: Ha vuelto el rostro hacia mí y veo una lágrima deslizarse por su mejilla, y siento la tristeza... Creo que no puedo casi tocarla, pero pongo mi cabeza cerca de donde están las lágrimas y le acaricio esa zona sin tocarla... Parte de ese dolor se mueve como en oleadas por mi cuerpo. Siento que sigo todavía en el Yo.



Fran consuela a la exiliada.

J: ¿Está bien para ti sentir todo eso?

F: Sí.

Le he hecho comprobar si este nivel de fusión consciente era soportable.

F: Lo estoy viendo como una ola. Es delicado.

J: Me alegro de que puedas ser consciente de forma tan sensible.

F: Si puedo seguir con la ola, puedo estar más presente... Hay una luz muy difusa en la cueva... Según voy sintiendo las olas de dolor, siento como si las estuviese absorbiendo y disipando en cierta manera... Parece como si sólo quisiera estar aquí y observar las olas y el dolor, estar

presente con la luz que viene del Yo, tener un efecto tranquilizador en la exiliada.

Fran ha descubierto la forma de sentir el dolor de la exiliada permaneciendo firmemente anclada en el Yo. Parece que lo hace en parte disipando el dolor para que no le acabe desbordando. Imagino que esto es posible porque la exiliada aceptó antes no abrumentarla. Esto le permite consolar a la exiliada con la presencia del Yo, simbolizada por la luz.

J: ¿Es consciente de tu presencia la exiliada?

F: Sí. Con cierta neutralidad.

En este momento lo que hago es comprobar otra vez para asegurarme de que la conexión entre ambas esté siendo experimentada conscientemente por la exiliada.

¡Qué buen trabajo! La sesión tuvo que terminar ahí porque se acababa el tiempo. No sabemos todavía mucho acerca del dolor de la exiliada, así que cuando Fran siga con el trabajo en una sesión posterior, puede que quiera seguir indagando por ahí, o bien puede que esté simplemente lista para pasar al paso 4, en el capítulo siguiente.

EJERCICIO: CONOCER A UN EXILIADO

Haz una sesión para conocer a un exiliado. Si es posible, empieza con uno para el que tengas ya el permiso para trabajar con él, y sigue entonces los pasos E1-E5. Usa la guía 2 (junto a la guía 1), que verás más abajo, para seguir bien los pasos. Si el exiliado no está preparado, empieza con un protector. Sigue los pasos necesarios para conocerle, descubre a qué exiliado protege y obtén el permiso antes de continuar con los pasos relacionados con el exiliado. Al final, escribe las respuestas de lo que has trabajado a continuación:

Exiliado -----

De qué tendría miedo el exiliado si se separase de ti -----

Partes preocupadas y sus miedos -----

Sentimientos del exiliado -----

Qué situaciones le hacen sentir así -----

Cómo reacciona ante ti el exiliado -----

En la página siguiente verás la guía 2, que es un resumen de los pasos que hay que dar para conocer a un exiliado. Está pensada para guiarte en cada paso según trabajes solo o en pareja. Te recomiendo que, a partir de ahora, la utilices junto con la guía 1 del capítulo 6

GUÍA 2:

EL PROCESO DE CONOCER A UN EXILIADO

2. OBTENER PERMISO PARA TRABAJAR CON UN EXILIADO

Si es necesario, pídele al protector que te muestre al exiliado.

Pídele su permiso para conocer al exiliado.

Si no te da su permiso, pregúntale qué teme que ocurra si accedes al exiliado.

He aquí las posibles respuestas y cómo reaccionar:

- ♦ El exiliado lleva consigo demasiado dolor. Explícale que vas a estar en el Yo y a conocer al exiliado, no a sumergirte en su dolor.
- ♦ No tiene sentido entrar en ese dolor. Explícale que sí tiene sentido: puedes sanar al exiliado.
- ♦ El protector se va a quedar sin papel y entonces va a acabar siendo eliminado. Explícale que el protector puede elegir un nuevo papel en tu mente.

3. EL PROCESO DE CONOCER A UN EXILIADO

E1. ACCEDER A UN EXILIADO

Siente sus emociones, siéntelo en tu cuerpo o busca una imagen que lo represente.

E2. SEPARARSE DE UN EXILIADO

Si estás fundido con un exiliado:

- Pídele a la parte que contenga sus emociones para que puedas estar ahí para darle tu apoyo.
- Sepárate conscientemente del exiliado y vuelve al Yo.
- Visualiza una imagen del exiliado a cierta distancia de ti.
- Haz una meditación para centrarte y anclarte bien.

Si el exiliado no contiene sus sentimientos:

- Pregúntale qué teme que ocurra si lo hace.
- Explícale que lo que quieres en el fondo es ser testigo de sus sentimientos y su historia, pero que para eso necesitas estar separado.

Fusión cognitiva consciente: Si puedes tolerarlo, permítete sentir el dolor, el sufrimiento del exiliado.

E3. SEPARARSE DE UNA PARTE PREOCUPADA

- Verifica qué sientes con respecto al exiliado.
- Si no sientes que estás en el Yo o no sientes compasión, sepárate entonces de cualquier parte preocupada que haya. Suelen tener miedo de que te veas abrumado por el dolor del exiliado.
- Explícale que vas a estar en el Yo y que no vas a dejar que el exiliado te invada.

E4. OBTENER INFORMACIÓN SOBRE UN EXILIADO

Pregúntale: ¿Qué sientes? ¿Qué es lo que te da tanto miedo o lo que te hace tanto daño (o te provoca determinado sentimiento)?

E5. DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE CONFIANZA CON UN EXILIADO

- Hazle saber al exiliado que quieres oír su historia.
- Comunícale que sientes compasión, cariño y preocupación por él.
- Comprueba que el exiliado pueda notar que estás ahí y presta atención a cómo toma tu compasión.

EJERCICIO: DARSE CUENTA DE UN EXILIADO EN TIEMPO REAL

Escoge un exiliado que ha hayas podido conocer. En los próximos siete días, presta atención a cuándo se activa este exiliado. Como apoyo, piensa en qué tipo de situaciones suelen activarlo.-----

¿En qué momento es más probable que tengan lugar esas situaciones esta semana? -----

Cada vez que te veas en una de esas situaciones, presta mucha atención para ver si se activa el exiliado. Si lo hace, ¿qué siente? -----

¿Se activa algún protector para proteger a este exiliado? En caso afirmativo, ¿qué protector es y cómo actúa? -----

Si no hay ningún protector, ¿cómo actúa el exiliado? -----

RESUMEN

En este capítulo has aprendido el paso 3 del procedimiento de IFS y los pasos secundarios E1-E5. Sabes por qué es importante estar separado del dolor o el trauma del exiliado y cómo separarte, si fuese necesario. Has visto que la fusión consciente con las emociones de un exiliado puede ser útil en determinadas circunstancias. Entiendes la importancia de la compasión a la hora de trabajar con el exiliado y cómo separarte de cualquier parte preocupada que le censure. Sabes cómo conocer a un exiliado y cómo establecer una relación de confianza con él. También sabes cómo pueden activarse los exiliados en tu vida y cómo activan a los protectores.

Cuando comprendas ya bien al exiliado y confíe en ti, puedes seguir con el paso 4, que abordamos en el capítulo siguiente.

Nota

8 Hasta ahora me he referido a las partes usando el pronombre «ello». En las sesiones reales, la gente varía en la forma de referirse a sus partes, usando a veces «ello» y a veces «él» o «ella». A partir de ahora, en el libro, voy a referirme con frecuencia al exiliado usando «él» o «ella», dada la esencia especialmente personal de la relación entre el Yo y los exiliados.

CAPÍTULO 12

CÓMO AVERIGUAR CÓMO EMPEZÓ TODO

EL PROCESO DE ACCEDER Y PRESENCIAR COMO TESTIGO
RECUERDOS DE LA INFANCIA

Una de las fuerzas más importantes que están detrás de nuestros problemas psicológicos es el dolor, el sufrimiento que acarreamos desde la infancia. La forma que tiene la IFS de verlo es que nuestros exiliados llevan cargas. Una carga es un sentimiento doloroso o una creencia negativa sobre ti o sobre el mundo; por ejemplo, abandono, inutilidad, miedo de recibir una paliza o remordimiento. Un exiliado acaba llevando una carga hasta el presente porque no se asimiló en su día un incidente perjudicial o una determinada relación del pasado, generalmente de la infancia. Por ejemplo, puede que no te cogieran y te tuvieran en brazos mucho cuando eras pequeño, o que se burlasen de ti con frecuencia los niños del colegio, o que te diese golpes con el cinturón un tío tuyo, o que te castigasen cada vez que intentabas decir lo que pensabas o afirmarte. Tal vez te pasó tu madre el mensaje de que eras responsable de su felicidad, o que tu padre te llamase tonto.



Veamos el ejemplo del padre con más detalle. Por ser criticado por tu padre, tienes un exiliado que lleva la carga de creer que eres tonto. Ahora, en el presente, ocurre algo que te recuerda a esa relación de la infancia. Alguien te trata de una manera similar a la de tu padre. Quizá sea tu jefe el que te diga que hay fallos en tu trabajo. Esto activa un exiliado de Niño Pequeño que siente vergüenza y humillación.

La activación de una parte desde un recuerdo



Este incidente hace saltar no sólo la humillación del Niño Pequeño, sino también varios protectores que le protegen de ella, haciendo por ejemplo que te vuelvas insensible, que te pongas a la defensiva y te pelees con el jefe, o que te emborraches. Esta situación demuestra cómo los recuerdos de la infancia afectan nuestro comportamiento y nuestros sentimientos en el presente.

Uno de los principales objetivos del procedimiento IFS es ayudar a los exiliados a soltar sus cargas para que estén libres de dolor y de miedo. Esto libera luego a los protectores de su compulsión a desarrollar comportamientos extremos y rígidos para salvaguardar a los vulnerables exiliados. Aun así, antes de que un exiliado pueda soltar una carga, es necesario experimentar y presenciar como testigo los orígenes de esa carga. Esto abre al exiliado para los pasos de curación que siguen.

Así pues, cuando ya hayas conocido al exiliado y hayas conectado con él (paso P3), el paso siguiente es acceder y presenciar como testigo la situación original de la infancia que generó esa carga. Éste es el paso 4 del procedimiento de IFS, que tratamos en este capítulo. Los exiliados saben de dónde vienen sus cargas, y suelen decírtelo cuando se les pregunta. Esto hace que sea fácil y natural acceder hasta a recuerdos que están profundamente enterrados en la mente.

LA ASIMILACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA INFANCIA

Cuando pasas por una experiencia dolorosa o difícil, la mente tiene que procesarla y asimilarla completamente para poder seguir sana. Tienes que sentir completamente la experiencia, darle sentido e integrarla en la idea que tienes de quién eres de forma que no te deje con una visión negativa e inexacta de ti mismo. Hay que asimilar de esta forma incluso las experiencias de la vida adulta. Por ejemplo, supón que pierdes a tu mujer por un cáncer. Necesitas sentir el dolor y las demás emociones que provoca, pensarlos, hablarlos con amigos, y trabajar cualquier sentimiento de culpa o de autoinculpación que puedas tener. Es algo que va a repetirse durante meses hasta que lo hayas asimilado.

Una experiencia traumática o que sientas como verdadera amenaza pone tu cuerpo en una reacción de estrés de «lucha o huida». Por ejemplo, supón que te ves amenazado por un ladrón con una pistola. Tu cuerpo se pone en máxima alerta y se llena de miedo. Más tarde, cuando puedas hablar de lo que ha pasado y sentir ese miedo, este proceso ayudará a tu cuerpo completar su respuesta fisiológica y volver al estado normal, relajado.

Una experiencia difícil también puede hacerte sentirte mal o desconfiar de la gente. Por ejemplo, supón que te echan del trabajo por rendimiento insuficiente. Esto te hace sentirte incompetente y, después de rumiarlo una temporada, llegas a la conclusión de que el mundo es injusto. Necesitas tomarte tu tiempo para reflexionar sobre ello con ayuda externa y averiguar qué fue lo que hiciste mal *tú*, si es que lo hiciste, y qué parte de todo eso se debió a intrigas de oficina. Esto te ayudará a integrar la experiencia en tu mente y tu idea de ti mismo, y a aprender de los errores sin asumir una opinión negativa de ti mismo.

Cuando tienes una experiencia problemática de adulto, normalmente tienes los recursos para asimilarla de manera apropiada. Sabes cómo articular el problema, eres maduro racional y emocionalmente, y puede que tengas apoyo de amigos, familia o de un terapeuta. De niño no sueles tener los recursos para asimilar incidentes difíciles. No puedes hacerlo por tu cuenta, así que necesitas mucho apoyo y mucho tacto de tus padres o de otros adultos. Cuanto más dolorosa y traumática es la experiencia, más apoyo necesitas para

asimilarla, y este apoyo muchas veces suele faltar, ya porque tus padres no se den cuenta de tu necesidad, ya porque no tengan la capacidad de proporcionártelo. Otra explicación, la peor de todas, es que tus padres hayan sido la causa de ese incidente traumático.

Una experiencia no asimilada crea una carga para el exiliado que la experimentó. Para poder sanar a esa parte de la infancia y ayudarle a soltar su carga, hay que volver a experimentar el recuerdo y procesarlo hasta el final. Hacer que la experiencia sea presenciada por el Yo es un aspecto importante de este proceso.

PASO 4: ACCEDER AL ORIGEN INFANTIL

Cuando te pones a conocer a un exiliado, primero te enseña lo que siente y qué situaciones de la vida diaria tienden a activarlo en el presente. Cuando ya lo conozcas y ya hayas conectado con él, pídele que te enseñe qué fue lo que primero generó la carga. (A veces el exiliado te lo enseña espontáneamente, en cuyo caso no necesitas pedirlo). Podrías decir cualquiera de las opciones siguientes:

- Enséñame, por favor, una imagen o un recuerdo de cuando eras pequeño.
- Enséñame, por favor, un momento de la infancia en el que asumiste por primera vez ese papel.
- Enséñame, por favor, cómo aprendiste a creer esto cuando eras pequeño.

Es importante dejar que este recuerdo venga del exiliado. No intentes resolverlo tú. No empieces a hurgar en el pasado e intentar decidir con cuál empezar a trabajar. Eso utiliza un proceso racional que probablemente no sea de ninguna ayuda. Simplemente pregúntale al exiliado por el recuerdo y espera a ver qué surge. Normalmente suele surgir un recuerdo de forma espontánea. Puede incluso que veas una imagen de un incidente o de una relación que no recordabas conscientemente.

Si pides y el exiliado no te enseña nada, puede deberse a varias razones, que enumeramos a continuación junto con la forma de abordarlas:

1. Estás buscando un recuerdo muy concreto (véase, un poco más adelante, el apartado «Tipos de recuerdos»), lo cual limita lo que puede mostrarte el exiliado. Deshazte de cualquier tipo de expectativa y estate abierto a cualquier recuerdo implícito, fragmentos de imágenes, recuerdos de sensaciones corporales, etc.
2. Todavía no tienes contacto completo con el exiliado. En este caso, sigue conociendo al exiliado presenciando sus emociones y su estado interno. Cuando ya tengas un acceso a él más íntimo, pídele otra vez que te enseñe algún recuerdo. Ahora sí que es probable que surja.
3. El exiliado no quiere enseñarte el recuerdo. Quizá lleve asociado un secreto que tiene miedo de revelar, como por ejemplo que tu padre

estuviese teniendo un lío con otra mujer. Tranquiliza al exiliado, dile que ahora eres adulto y que esta información ya no es peligrosa para ti. Quizá el recuerdo en sí no sea ningún problema, pero el exiliado piensa que no vas a poder afrontar las emociones asociadas a él. Pregúntale qué teme que ocurra si te deja ver ese recuerdo. A continuación, tranquilízale, asegúrale que vas a permanecer en el Yo, que es donde las emociones no pueden subyugarte.

4. Hay un protector que no quiere que veas el recuerdo. La razón podría ser alguna de las que acabamos de enumerar. Hazle al protector la misma pregunta: ¿Qué teme que pase si ves el recuerdo? Acto seguido, tranquilízale con respecto a sus miedos.

TIPOS DE RECUERDOS

A veces, cuando le pides al exiliado que te enseñe un recuerdo, te muestra una situación concreta que recuerdas con claridad. Por ejemplo, tenías ocho años, volviste a casa de la escuela y encontraste a tu madre tumbada en la cama con una fuerte depresión. Esto se llama *recuerdo explícito*. Es una clara rememoración de una situación concreta. No obstante, no todos los recuerdos son así. La mente no guarda simplemente bobinas de películas de cine que pueden ponerse otra vez. Algunos recuerdos surgen como sensaciones corporales muy vagas o como fragmentos de imágenes de la tierna infancia. Los recuerdos que no son tan claros reciben el nombre de *recuerdos implícitos*, como, por ejemplo, una vaga sensación de ataque inminente, o un fragmento de imagen mental –como un puño que se dirige contra ti–, o el darte cuenta de que estás pidiendo con los brazos abiertos cariño y que te cubran de besos.

En el caso de los recuerdos implícitos, el incidente originario contiene mucho más de lo que puedes ver o sentir. Sólo percibes una parte. Esto puede deberse a varias razones:

1. No has accedido todavía al resto del incidente. Por ejemplo, si tienes una vaga imagen de una mano que viene hacia ti, podría ser porque tu madre te pegaba con frecuencia. Si insistes y sigues un rato con esa imagen, puede que surja el recuerdo completo.
2. El recuerdo completo está bloqueado por un protector; por ejemplo, un protector que tenga miedo de la fuerza del dolor que vayas a sentir si revives la experiencia de recibir el golpe.
3. El recuerdo podría tener su origen en una época en la que eras tan pequeño que tu cerebro no estaba suficientemente desarrollado como para fijar un recuerdo explícito, sino sólo imágenes y sensaciones muy difusas. En lugar de ello, lo que tienes es un recuerdo corporal preverbal.

Aunque creas que los recuerdos implícitos no son importantes, pueden ser igual de útiles a la hora de sanar que los explícitos. Cuando surja uno, preséncialo y anima al exiliado a que te dé más información sobre él. Es cuestión de estar abierto y de mostrar interés. Suele llegar más información a

medida que logras un mayor acceso al exiliado y a medida que éste se siente preparado para revelar más datos. No obstante, no fuerces las cosas ni busques claridad antes de tiempo porque podría interferir en el desarrollo espontáneo de todo el proceso. Revelar el dolor y el sufrimiento es un proceso muy delicado para un exiliado. Déjale que se sincere a su ritmo. Además, tampoco es crucial llegar a una claridad y una comprensión completas de lo que pasó. Aunque es útil saber los detalles del recuerdo, puedes seguir con los pasos siguientes del proceso de sanación sin saberlos.

Hay otros tipos de recuerdos. Algunos surgen como imágenes de conjunto que representan tu relación con un progenitor (hostil, controlador, distante) o la forma como se te trató en la familia (ignorado, culpado), en lugar de como un incidente concreto. Por ejemplo, puede que te venga la imagen de tu padre regañándote por haber hecho algo malo, en la cual no esté clara ni la edad ni ese «algo malo». Se trata de un *recuerdo global*, que representa algo que ha ocurrido repetidas veces. Es probable que tu padre te regañase con el mismo tono de voz y la misma expresión en su cara cientos de veces durante toda tu infancia. Un recuerdo global resume todos esos incidentes y, por ello, cuando lo sanas en el proceso de IFS, sanas cada uno de esos recuerdos. (Verás cómo hacerlo en los capítulos siguientes).

A veces un recuerdo explícito puede representar a toda una serie de ellos. Por ejemplo, supón que ves un incidente concreto en que tu padre se enfadó porque no podía entender tus deberes de matemáticas de séptimo. Este recuerdo normalmente servirá para representar todas las otras veces que te gritó.

El exiliado podría enseñarte también un *recuerdo simbólico*, que es una imagen que representa de forma simbólica algo que te pasó, igual que un sueño puede tener un significado psicológico. Por ejemplo, a Juan le vino la imagen de una planta marina flotando en el agua. Se suponía que tenía que estar anclada en el fondo del océano, pero estaba flotando en la corriente. Al analizarlo se dio cuenta de que representaba cómo se sentía de pequeño, apegado con inseguridad a su madre. La planta marina le representaba a él y el fondo marino a su madre. La planta marina no estaba fijada al fondo marino como debería, lo cual representaba la desconexión con su madre. Si te llega un recuerdo simbólico, recíbelo con gratitud y estate presente, pegado a él para ver cómo evoluciona en el tiempo. También puedes pedirle al exiliado que te enseñe más con respecto a lo que significa. No obstante, es importante no exprimir al exiliado para obtener cierta claridad. Estate simplemente abierto a

lo que vaya surgiendo.

CÓMO PRESENCIAR COMO TESTIGO EL ORIGEN INFANTIL

Cuando ya te haya enseñado el recuerdo el exiliado, pídele que añada tantos detalles como quiera. Puede que lo haga con imágenes o diciéndote lo que sucedió, o puede que lo percibas de cualquier otra forma. Estate ahí y apoya al exiliado como testigo compasivo. Puede que te enseñe experiencias muy dolorosas, así que es de vital importancia que las recibas con interés, cariño y respeto profundos por él y por aquello por lo que pasó. Los exiliados quieren que se los comprenda y se sea testigo de ellos.

Todo recuerdo tiene dos aspectos principales: qué pasó y cómo hizo sentirse al exiliado. Asegúrate de que te enseñe ambos, si es posible. Si sólo te enseña lo que pasó, pregúntale cómo le hizo sentir. Si sólo te llegan los sentimientos, anímale a que te cuente qué pasó que produjo esos sentimientos.

Mantente junto al exiliado según te va revelando más y más detalles del recuerdo. Deja que la información surja a la velocidad para la que esté preparado el exiliado. Puede que lleve un tiempo el que surjan todos los detalles del recuerdo. A medida que lo vayan haciendo, tu contacto con el exiliado se va a hacer más profundo, permitiendo que aflore más información. Es frecuente que al principio veas la situación concreta de la infancia y que tengas una idea de cómo le hizo sentirse, pero si te mantienes pegado a la experiencia, sus sentimientos van a ganar mucho en claridad, y se hará patente el grado de dolor generado. Para entonces, lo normal es que ya puedas presenciar más dolor sin fundirte con el exiliado porque hayas logrado una mayor conexión con él y sientas compasión por él. Cuanto más en profundidad sienta él su dolor y tú lo presencias, más profunda llegar a ser la sanación.

El exiliado también puede sentir rabia por lo que ocurrió, o incluso verdadera furia. Hay que presenciar estos sentimientos tanto como el dolor mismo. Sencillamente anima al exiliado a que muestre su rabia. Puede que incluso quiera expresarla, normalmente por medio de imágenes internas. Así como un protector podría utilizar la rabia como forma de defenderse de un dolor profundo, los exiliados también suelen llevar rabia. La rabia de un exiliado no es una defensa y necesita ser presenciada en su integridad.

Si el exiliado te enseña toda una serie de recuerdos, perfecto. No obstante, asegúrate de que los recuerdos estén todos relacionados con un único

sentimiento o problema. Por ejemplo, si el problema del exiliado es que se siente criticado por la gente, todos los recuerdos deberían ser incidentes o episodios en los que se le criticaba o sucedía algo que contribuía a que se sintiese mal consigo mismo. Si algunos de los recuerdos pertenecen a asuntos que no tienen relación, pídele al exiliado que se centre más en el asunto principal. Dile que volverás a esos otros recuerdos en otras sesiones, pero que sólo puedes abordar un problema de cada vez.

SENTIRSE COMPRENDIDO

De vez en cuando, pregúntale al exiliado si te ha enseñado ya todo lo importante que tenía que enseñarte con respecto a ese recuerdo o si hay más cosas que quiera enseñarte. Cuando haya terminado de sacar todo lo que tenía que sacar de ese recuerdo, comprueba si realmente entiendes lo doloroso que fue para él. Si no, haz más preguntas hasta que lo entiendas del todo.

A continuación, pregúntale al exiliado *si percibe que entiendes lo horrible que fue*. Es una pregunta crucial. Antes de pasar al siguiente paso del procedimiento, el exiliado no sólo tiene que contarte su historia, sino que tiene que asimilar, interiorizar, que su sufrimiento ha sido visto y oído de verdad. Si no siente que le entiendes, pregúntale si necesita enseñarte más cosas o si cree que realmente no lo entiendes desde el punto de vista emocional.

Puede ser que al exiliado le cueste creer que *nadie* pueda comprender aquello por lo que tuvo que pasar. O puede que le sea difícil confiar en nadie. En este caso, explora qué pasó en su infancia que hace que le sea tan difícil confiar en nadie, y sintoniza con él al respecto. Aparte de eso, explícale exactamente qué es lo que *sí* entiendes de su experiencia. Esto le ayudará mucho a confiar en ti. Claro que también es posible que no estés en el Yo y que no estés sintonizando bien con el dolor del exiliado. Entonces necesitas separarte de la parte preocupada que te esté bloqueando para que puedas estar completamente abierto y sincero con el exiliado. De esta forma sí se sentirá escuchado.

BENEFICIOS QUE APORTA EL PRESENCIAR COMO TESTIGO

Este proceso de presenciar como testigo aporta varios beneficios importantes:

1. Libera recuerdos ocultos para que puedan ser sanados. Cuando un exiliado y sus recuerdos están enterrados en las profundidades de la mente, no es posible una sanación completa. Una parte herida necesita la luz del día. Si tu idea del recuerdo es puramente racional, lo más probable es que no lleve a la sanación. El recuerdo ha de abrirse emocional y racionalmente, para que pueda ser a la vez sentido y comprendido. No obstante, esto no quiere decir que *tú* necesites sentir las emociones del exiliado. Suele ser suficiente con que él las sienta, como vimos en el último capítulo.
2. El recuerdo se asimila bajo la dirección, guía y apoyo del Yo. Así se logra completar e integrar la experiencia y la reacción de estrés fisiológico puede disminuir, como vimos antes.
3. El exiliado consigue ser comprendido completamente por el Yo. Hay una diferencia esencial entre lo que ocurrió en origen y lo que experimenta ahora el exiliado al revivir y compartir el recuerdo. Esta vez el exiliado no está solo. El incidente originario fue especialmente difícil porque el exiliado tuvo que enfrentarse solo a él, sin ayuda ni la comprensión de ninguna otra alma. Oigo esto de los exiliados una y otra vez. Se sienten completamente solos, con una reacción que no pueden compartir. Ahora, en la sesión de la terapia, el Yo está ahí para ser testigo, para presenciar la experiencia y aportar comprensión. Esto es sanador para el exiliado y crea un vínculo más fuerte entre él y el Yo, lo cual prepara el terreno para que el Yo pueda ser el agente de una mayor sanación, a medida que avanza nuestro proceso de IFS.

El Yo presencia un recuerdo de la infancia



El Yo presencia la humillación del Niño Pequeño en la situación originaria. Esta vez, el niño no se siente solo porque está conectado con el Yo.

4. El exiliado comprende que la carga que lleva soportando tanto tiempo viene del pasado y no es suya. Por ejemplo, una parte de niño que se siente despreciable, sin valor alguno, aprende que se le hizo sentir así en la familia. De esa forma puede ver que su sentimiento de carecer de valor alguno no es verdad, sino una carga con la que se hizo en la infancia que en realidad no le pertenece. Por ello puede soltarla y puede experimentar su auténtico valor intrínseco.

CÓMO PRESENCIAR LOS ORÍGENES INFANTILES DE UN PROTECTOR

Los exiliados no son las únicas partes que llevan cargas de experiencias dolorosas de la infancia. Los protectores también las llevan. Cuando te pasa algo traumático o que te hace daño en la infancia, un exiliado se hace con el dolor, y con frecuencia un protector asume el papel de frenar el dolor. Su objetivo es evitar que vuelva a ocurrir ese incidente o impedir que te veas abrumado por el dolor. El papel del protector *es* su carga, a diferencia del exiliado, cuya carga es el dolor (o la creencia negativa). Es importante destacar que no todos los protectores asumen su papel en el momento del trauma infantil. Algunos lo hacen en algún momento de la vida posterior. Por ejemplo, una parte racional puede desarrollarse años después con el papel de evitar cualquier sufrimiento emocional. Sin embargo, muchos protectores llevan una carga que está relacionada directamente con la herida originaria de la infancia, así que puede ser útil presenciar los orígenes de las cargas. Aparte de todo eso, el trabajo con los dos tipos de protectores es igual.

En el curso del proceso de IFS, cuando ya has descubierto la intención positiva del protector y ya has desarrollado una relación con él, el procedimiento habitual es obtener permiso para trabajar con el exiliado que esté protegiendo, como aprendiste en el capítulo 10. No obstante, a veces puedes pedirle al protector que te enseñe el recuerdo infantil que está detrás de su papel protector. En lugar de conocer al exiliado primero y luego preguntarle por el recuerdo, puedes preguntarle por el recuerdo directamente al protector. Se hace igual que lo harías con un exiliado.

Deja que te guíe tu intuición para saber cuándo preguntar al protector. Si te parece que está muy preocupado por proteger contra la posible reaparición de una vieja herida, podrías preguntarle directamente por el recuerdo de esa herida. Por ejemplo, supón que estás trabajando con un protector que intenta tranquilizar y apaciguar a cualquiera que levante la voz o que parezca estar enfadándose por momentos. Llamémosle «Apaciguador». Le preguntas al Apaciguador qué teme que pase si no apacigua a la gente. Dice que tiene miedo de que te chillen y griten, en incluso que se vuelvan violentos. Podrías pedirle al Apaciguador que te enseñe una imagen o un recuerdo de aquello que pasó cuando eras pequeño y que hizo que tuviese tanto miedo a eso. Lo más probable es que te enseñara un recuerdo de haber recibido gritos o abuso

físico.

Al presenciar este recuerdo (de la forma que acabamos de explicar), poco a poco eso te llevará con naturalidad al exiliado que experimentó esa indignación y ese abuso. Entonces podrás ser testigo del exiliado, que tendrá una experiencia del incidente distinta de la del protector. Cuando pasa algo traumático de este tipo, el recuerdo lo mantienen tanto el exiliado como el protector, aunque de maneras distintas, y cualquiera de los dos puede remitirte al incidente original.

CHRISTINE PRESENCIA SUS EXILIADOS

Veamos el fragmento siguiente de la sesión de Christine con su exiliado de Niña Pequeña para ver cómo accede a sus orígenes en la infancia. Es el exiliado que estaba completamente solo en la oscuridad. En ese momento, Christine ya se ha separado de ella y está dispuesta a conocerle.

Jay: ¿Qué quiere decirte?

Christine: Lo duro que ha sido para ella. Cómo ha tenido que hacerlo todo sola y lo asustada que está. No sabía qué iba a pasar. No había nadie allí.

Del uso que hace Christine del tiempo pasado puedes deducir que la Niña Pequeña está ya en un entorno de la infancia y que Christine se da cuenta. No obstante, todavía no sabemos qué pasó en aquel momento, así que es útil preguntar.

C: Mi impulso me dice que le pregunte cómo fue aquella situación.

J: Me parece bien.

C: ... Puedo ver cómo salta de repente mi mente y dice que fue en el hospital, cuando era sólo un bebé, pero no estoy segura. Quiero que sea ella quien me lo diga.

Christine tiene una idea racional de de qué momento de su infancia viene exactamente el miedo de la exiliada, pero no está segura de si es del todo precisa. Necesita que la información venga de la exiliada de forma experiencial, así que se lo pregunta. Esto permite también que el trabajo terapéutico continúe de la forma que necesita, es decir, de una forma viva, personificada.

J: Bien.

C: Me dice que está oscuro y que se ha ido la luz. Y que nadie la quiere. No hay nadie, así que eso significa que no la quiere nadie. No hay nadie que pueda ocuparse de ella.

Ésta es la experiencia infantil que creó las cargas de miedo y pánico, y la creencia de que nadie la quiere. Es un recuerdo implícito, ya que no se refiere a ningún incidente en concreto. Ahora sigue para presenciarlo todavía más.

C: Así que, desde el punto de vista del Yo, cuando oigo eso, lo que quiero

es cogerla en brazos. Quiero sentarla en mi regazo.

J: De acuerdo. Hazlo entonces.

Christine sigue el maravilloso impulso espontáneo de consolar a la Niña Pequeña, fortaleciendo así el vínculo entre las dos.

C: Me sorprende ese cuerpecito sin tensión alguna. Es un cuerpecito pequeño, blandito, indefenso. Y tiene como un peso en el corazón, que lleva consigo de un lado a otro... Bueno, ese peso en el corazón viene de la desesperanza, de creer que nada pueda ir a mejor. Y además tiene que llevar esta carga ella sola porque no hay nadie más. [Pausa]

»Ahí está. Ahora puedo ver el hilo conductor del asunto. Cuando no hay nadie que la coja en brazos, hay una contracción, un cerrarse, un amurallarse. Veo las células del cuerpo vigilando con miedo. Este corazón pesado se ha ido formando con el tiempo. No ha sido un único incidente el que lo ha creado. Es como si se saboteara a sí misma. Esa pesadez viene de su incapacidad para cambiar nada.

Estamos ante un recuerdo global, una representación de muchos episodios distintos a lo largo de varios años de la infancia de Christine en los que no había nadie ahí para consolarla ni cogerla en brazos cuando lo necesitaba, y esta parte asumió la carga de pesadez y de cierre en sí misma.

J: Y eso que se formaba en las células del cuerpo, ¿qué era?

C: El estar siempre vigilante, en alerta, en guardia, protegiéndose y cerrándose al mundo. Es como una defensa. Es algo que se siente. Casi como un nudo en los tejidos. [Pausa]

»Ahora hay una sensación de estar asustada, atrapada sola en la oscuridad. Esa sensación es de una edad anterior. Me llega un recuerdo concreto. Está agitando los brazos y las piernas. Se supone que tiene que venir alguien a cogerla en brazos, pero no viene nadie.

Este recuerdo viene de una parte más joven, un exiliado que llamaré «el Bebé».

C: Ahora me viene un vago recuerdo de algo colgando en una cuna..., un sonido hueco. Hay una sensación como de intentar ir a alguna parte, de que la cojan en brazos. Pero no hay nadie.

Este recuerdo es tanto implícito como global. Es vago y probablemente represente muchas otras ocasiones similares en las que no se cuidaba

de ella.



J: Necesita desesperadamente que la cojan en brazos, pero no viene nadie.

Christine ha presenciado, pues, los aspectos importantes de estos recuerdos y puede pasar al paso siguiente del proceso de IFS.

MELANIE ES TESTIGO DE UN EXILIADO VERGÜENZA

Esta transcripción enseña más cosas sobre cómo presenciar como testigo a un exiliado. Melanie había hecho varias sesiones de IFS en las que consiguió acceder a un exiliado que sentía una gran vergüenza, una fuerte humillación. Ha obtenido previamente permiso del protector para trabajar con este exiliado Vergüenza, así que podemos empezar directamente.

Jay: Enfócate en el exiliado Vergüenza y avísame cuando lo sientas.

Melanie: Tengo contacto con el exiliado Vergüenza. Es un girasol con la cara mirando al suelo.

J: ¿Y qué sientes con respecto a esa parte?

M: No sé si siento algo o no, pero tengo una actitud de querer servir de apoyo. Creo que al exiliado le da un poco de vergüenza que abordemos su historia.

J: Entonces invítala a que te diga o que te enseñe más cosas sobre qué siente, y pídele que no te invada para que puedas mantenerte en el Yo y servirle de apoyo.

Lo que hago aquí es comprobar que Melanie esté en el Yo con respecto al exiliado, asegurándome también un poco de que vigile que no se funda con el exiliado.

M: Siente esa desesperación crónica. Está siempre ahí, esa desesperación, como un sitio que no es ninguna parte. Es un vacío, una nada. Es como caer y caer y no llegar nunca al fondo. Y me está enseñando un recuerdo de cómo solía sentirse así con mucha frecuencia cuando era muy pequeña. Es un agujero negro, y se caía ahí y no había nada para ella, sólo el agujero negro.

En el proceso de conocer al exiliado, a Melanie se le revela espontáneamente un recuerdo global de la infancia.

M: Recuerdo aquellos momentos en los que experimentaba ese agujero negro, simplemente un espacio de nada. No había ningún significado, ninguna sustancia, nada con lo que conectarse.

J: Podrías preguntarle cómo se siente emocionalmente en ese sitio.

M: No me lo puede decir. Es un sitio en el que reina tal falta de sentido y de todo que... Allí se siente como si estuviese muerta.

J: Entonces hay dos sentimientos (pavor y falta de vida).

Es útil poner nombre a los sentimientos que ha expresado el exiliado.

M: Sí, correcto. Ahora siento bastante tristeza por no haber tenido esta conciencia antes. Es bastante grave. Es algo muy pesado... No encuentro la palabra exacta.

J: Entonces dile que entiendes lo pesado que es eso.

Como Melanie entiende cómo se siente el exiliado, le digo que se lo comunique porque eso ayuda a construir la conexión entre ambos.

M: Dice: «¿Y qué? Vale. Lo entiendes. ¿Y qué?».

J: ¿Entonces es desesperanza lo que siente?

Los exiliados normalmente quieren que se los escuche y se los entienda, así que cuando veo que a éste no le importa, doy por sentado que es porque no tiene ninguna esperanza de salir de su aprieto.

M: Sí. También se siente impotente. Sí. «He compartido esto contigo, y he compartido mi inexistencia interna contigo». Sí, podría ser desesperanza. Ella piensa: «¿Qué sentido tiene siquiera intentar explicarlo?».

J: Entonces hazle saber que, si sigue con nosotros, podemos ayudarle a liberarse de esos sentimientos.

Digo esto para darle al exiliado alguna esperanza y que pueda sentirse mejor. Eso nos ayuda a asegurarnos de que no nos ponga obstáculos en el camino.

M: Bien, se lo digo. No ofrece resistencia, pero no espera nada.

J: No tiene por qué. Está bien.

La parte no tiene que creer en lo que podamos hacer. Sólo tiene que dejar que el trabajo siga.

J: Pídele entonces que te enseñe un recuerdo o una imagen de lo que pasó cuando eras pequeña que le hizo sentirse así.

Aunque el exiliado ya nos ha enseñado un recuerdo, sólo incluía

emociones, no los incidentes que lo originaron.



El padre de Melanie se ríe de su exiliado Vergüenza.

M: Dice que hay muchos recuerdos de falta de clemencia de sus padres. Cuando cometía un error o hacía algo mal, me castigaban una y otra vez por lo mismo. Parecía que había un patrón, un patrón muy fijo.

J: Pídele que te enseñe cómo la castigaban los padres.

M: Veo una vez cuando me gritaron de verdad por haber derramado algo. Se siente muy asustada y muy mal consigo misma.

J: Entonces eso la aterrorizó de verdad.

M: Sí. Y se sentía como si algo no funcionase nada bien en ella. [Pausa]

Ahora me enseña un momento posterior en el que hay gente de visita y mi padre les cuenta la historia de mi derrame de lo que fuese. Ah, creo que era algún tipo de líquido que me había caído al vestido. Se ríe de mí por eso. Todos se ríen de mí.

J: ¡Oh! ¿Y cómo le hace sentir eso a la niña pequeña?

M: Mortificada. Lo único que quiere es desaparecer de la vista. [Pausa] Además la cosa implica como si no fuese sólo torpe, sino algo así como... sucia, supongo. Por lo menos es lo que ella sentía.

J: ¡Eso es horrible!

M: Y siguen haciéndolo una y otra vez, contando la misma historia a distinta gente, como si les divirtiese seguir humillándola así.

J: Entonces pregúntale cómo le hizo sentirse que la castigaran así una y otra vez.

M: Como si fuese un montón de mierda. Es la mejor descripción.

Esto tiene mucha fuerza. Christine ha tocado en profundidad la experiencia del exiliado.

J: Sí. Comprueba si es todo lo que quería enseñarte al respecto o si hay algo más que quiere que sepas.

M: Está verdaderamente enojada por todo eso.

J: Anímalas a que te enseñe cómo es su enfado, de la forma que quiera.

M: Les está gritando y chillando.

J: Bien. [Pausa]

La ira es un sentimiento que, como cualquier otro, necesitan poder expresar los exiliados. Es frecuente que no pudieran sentir o mostrar la ira en el momento en el que sufrieron la herida, así que es muy gratificante poder hacerlo ahora.

J: ¿No hay nada más que quiera que sepas?

M: No. Parece que eso es todo. [Pausa] Me siento muy triste.

J: ¿Eso quiere decir que estás experimentando su tristeza o que estás sintiendo compasión por ella?

M: Siento verdadera compasión por ella porque es la primera vez que he

oído eso de «montón de mierda». Un montón de basura sería algo, pero sentirse ya como un montón de mierda es horrible. Entiendo el mensaje perfectamente.

J: Comunícale tu compasión de alguna forma. [Pausa]

Ahora que la niña pequeña ya le ha enseñado a Melanie lo que tenía que enseñarle, es importante que Melanie le comunique su compasión. Esto ayuda a construir la conexión entre ambas.

J: Y comprueba si siente que entiendes lo horrible que fue.

M: Sabe que la he escuchado. Está contenta de que le por fin la haya escuchado.

EJERCICIO: ACCEDER Y PRESENCIAR UN RECUERDO DE LA INFANCIA

Haz una sesión en la que acceder a un recuerdo de infancia de un exiliado y presenciarlo. Si es posible, empieza con un exiliado para el que ya tengas permiso de acceso y con el que ya hayas trabajado bastante. Si no has llegado tan lejos todavía, empieza por un protector y sigue los pasos necesarios para conocerle, descubre su exiliado y conócele también. A continuación, accede a los orígenes de su sufrimiento en la infancia y preséncialos tal como has aprendido a hacer en este capítulo.

Exiliado -----

Sentimientos y creencias del exiliado -----

Qué ocurrió en la infancia -----

Cómo le hizo sentirse al exiliado -----

Qué sientes ahora con respecto al exiliado -----

¿Siente el exiliado que entiendes lo horrible que fue? -----

Ésta era la comprobación final para ver si el exiliado se sentía comprendido por completo desde el punto de vista emocional. Ahora que lo está, Melanie puede seguir con los demás pasos del proceso de IFS, que se explican en los capítulos 13 y 14.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo acceder a un recuerdo de la infancia que era el origen de la carga que lleva un exiliado. Sabes qué es una carga y los distintos tipos de recuerdos a los que se puede acceder. Has visto cómo presenciar lo que pasó en esa situación de la infancia y cómo hizo sentirse al exiliado, que es el paso 4 del proceso de IFS. Entiendes los beneficios que aporta este proceso de presenciar y cómo comprobar si el exiliado se siente escuchado por ti. Esto prepara el terreno para el primer paso explícito de sanación, que vamos a ver en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 13

CÓMO CUIDAR A UN NIÑO INTERIOR

LA REPARENTALIZACIÓN DE UN EXILIADO Y SU RECUPERACIÓN

Este capítulo y el siguiente tratan explícitamente la sanación de exiliados, así que veamos qué significa verdaderamente «sanar». Nuestras partes asumen cargas debido a experiencias dolorosas o traumáticas de la infancia que no somos capaces de asimilar en el momento en que ocurren. No podemos cambiar esas experiencias. Ya han ocurrido. Sin embargo, *sí que podemos cambiar el efecto que tienen en nosotros*. No son las experiencias en sí las que determinan cómo nos sentimos y cómo nos comportamos en la vida adulta, sino el residuo de esas experiencias en nuestra mente, que es lo que la IFS denomina *cargas*. Tus problemas en el presente están provocados por la forma en que tu infancia estructuró la mente, de modo que mantuviese ciertas creencias, tensiones corporales y emociones. De modo que mientras que no puedes cambiar el pasado, sí puedes cambiar la forma en que éste está codificado en tu mente. A eso es a lo que yo llamo «sanación».

La IFS emplea el término *exiliado* para referirse a lo que con frecuencia se ha llamado *niño interior*. Sin embargo, la gente habla muchas veces del *niño interior*, como si hubiese sólo uno. En la IFS reconocemos que hay muchas partes internas o exiliados, cada uno con su propia carga. Cada exiliado tiene que sanarse de una manera única, adaptada a él, porque cada uno de ellos tiene sus propios sentimientos, cargas y recuerdos.

Cuando ya has presenciado el dolor y el sufrimiento de un exiliado, como aprendiste a hacer en el capítulo anterior, puedes continuar con el paso 5 del proceso de IFS, el reparentalizar, y el paso 6, la recuperación, ambos estudiados en este capítulo.

PASO 5: REPARENTALIZAR A UN EXILIADO

El Yo puede darle al exiliado una nueva experiencia positiva con la que reemplazar la experiencia de sufrimiento original. Durante el paso de presenciar, el exiliado te enseñó un recuerdo. Ya fuese explícito, implícito o global, ya fuese claro o vago, el exiliado te mostró una situación o una relación determinada del pasado en la que se cargó de dolor y de creencias negativas. Si te enseñó varios recuerdos relacionados, deja al exiliado que escoja uno en el que centrarse para el paso de reparentalización y los pasos que siguen a éste.

He aquí cómo reparentalizar al exiliado. En tu imaginación, métete con el exiliado en aquella situación original de la infancia. Por ejemplo, si el recuerdo tiene que ver con que tu madre se ríe de ti por la forma que tienes de ayudarla en la cocina, imagínate en esa cocina con esa parte infantil y con tu madre. Asegúrate de meterte en la situación *como Yo*; con todas tus capacidades y sabiduría de adulto, reforzadas por las cualidades del Yo, como la compasión y la calma. Estate con el exiliado de la forma en que necesitaba a alguien con él en aquel momento. Puede que necesite comprensión, cariño, apoyo, aprobación, protección frente a un posible daño, estímulo o amor. Siente qué es lo que necesita de ti en esa situación para sanarlo y reparar lo que pasó. Por ejemplo, podría necesitar atención, que vean que está ahí, o que lo tranquilicen y le digan que no es malo, que pasase lo que pasase no fue culpa suya. Aparte de *sentir* lo que necesita de ti el exiliado, también puedes *preguntárselo*.

Cuando sepas qué es lo que necesita de ti, dáselo mediante tu imaginación interior, incluyendo imágenes visuales, sensaciones corporales, contacto emocional y hablando con él. Desde el Yo, tienes la capacidad de reparentalizar al exiliado; de ser el buen padre o madre que necesita. Esto satisface enormemente al exiliado y es también muy gratificante para ti porque da una alegría enorme proporcionar consuelo y seguridad a una parte de ti que los necesita desesperadamente. Además lo que hace también es fortalecer el vínculo entre vosotros.

El proceso de reparentalización lo que hace de hecho es crear nuevas vías neuronales en el cerebro. Ésa es la razón por la que tu mente y tu vida pueden cambiar tan radicalmente. Le das a esa parte infantil una nueva experiencia de determinado aspecto de tu infancia, una experiencia que sana o sustituye a la

anterior. Esta vez eres tú, en calidad de Yo, quien satisface las necesidades más íntimas del niño, que es justo lo que no ocurrió en la situación originaria. Aunque podría parecer que estás simplemente haciendo como si el pasado fuese distinto, lo que en verdad estás haciendo es crear una relación nueva e íntegra con el exiliado en el presente, que le enseña que la vida puede ser buena y feliz. El exiliado realmente no existe en el pasado. Está aquí, ahora, en el presente. Lo único que pasa es que piensa que sigue en esa situación dolorosa del pasado. Por ello, cuando ve que tiene una experiencia nueva y una relación nueva contigo, lo que estás haciendo es acercarlo de hecho a la realidad del presente. No es que esté simplemente *imaginando* él cómo sería tener un progenitor ideal, sino que te estás *convirtiendo* en el progenitor ideal para él. Cuando pasa esto, el exiliado se transforma. Se siente completamente distinto consigo mismo y con el mundo.

Por ejemplo, si el exiliado no recibió el cuidado que necesitaba de niño, podrías tenerlo en brazos, junto a tu corazón, y decirle que le quieres. Si está muriéndose de hambre porque se le daba el biberón sólo a la hora que tocaba en lugar de cuando tenía hambre, puedes mecerlo en tu regazo y dejarle que mame de tu pecho. Si se le echó la culpa de los problemas familiares, podrías explicarle que lo que pasó no fue culpa suya y que es un buen niño. Si se rieron de él cuando estaba triste, puedes darle permiso para soltar las lágrimas que no pudo soltar en aquel entonces. Podrías explicarle que su tristeza era una respuesta completamente natural a la situación en la que se encontraba, y que no hay nada malo en que se sintiese así. Si tu padre le pegó, puedes entrar en esa escena y protegerle de su presencia interiorizada para que se sienta seguro. Si tu madre le desatendió, podrías meterte en esa escena y dirigirte a la imagen de la madre para decirle que esas no son formas de tratar a un niño. Podrías decirle también al exiliado que te interesas por él.

Si tuvo que esforzarse y rendir mucho para satisfacer a tus padres, podrías decirle que no necesita hacer nada para ti. Le quieres y le valoras simplemente por ser como es. Si tus padres no tuvieron nunca tiempo para escucharle de verdad, podrías ser *tú* el que dedicase tiempo a escuchar los detalles íntimos de su vida. Si pasaba mucho tiempo solo, podrías ser su compañero de andanzas y de juegos y divertirte con él. Si nunca tuvo a nadie que le explicase cómo funcionaba el mundo o le apoyarse a la hora de desarrollar sus capacidades, ahora puedes hacerlo tú. Si se le hizo sentirse responsable de los sentimientos de sus padres, puedes decirle que no lo era; eran adultos y él era sólo un niño. No era responsabilidad suya cuidar de ellos. Si se siente

avergonzado por sentirse enfadado o necesitado, o por tener deseos sexuales, puedes decirle que esos sentimientos son completamente naturales en un niño y que no hay nada malo en tenerlos.

No intentes cambiar al exiliado de ninguna forma. No le pidas que cambie sus sentimientos o que piense cosas mejores de sí mismo. Todo eso vendrá como resultado natural de la reparentalización que le des. Simplemente dale lo que necesite y entonces, de manera completamente natural, se sentirá feliz, alegre, valorado, a salvo y seguro de sí mismo. Si el exiliado quiere algo de ti en el futuro (digamos, por ejemplo, en las próximas semanas), es algo importante, pero abórdalo en otro momento de la sesión. En este momento no quieres perder el contacto con él. Necesita que satisfagan sus necesidades en el momento, así que asegúrate de averiguar qué necesita de ti el exiliado *ahora mismo* para que puedas dárselo en esta sesión.

SI NO ESTÁS PREPARADO

Reparentalizar es algo que no se puede fingir. Tienes que sentir un amor, cariño o respeto genuinos por el exiliado. Tienes que tener verdaderas ganas de darle lo que necesite, cogerlo en brazos o animarle, por ejemplo. Es algo que te va a ser muy fácil si estás en el Yo. El Yo quiere, por naturaleza, atender las necesidades de un exiliado con la acción o el sentimiento, que son justamente los que se necesitan porque el Yo es un lugar de compasión y amor. Si no sientes la necesidad o el impulso de darle al exiliado lo que pide, eso significa que hay un protector que se ha fundido contigo y que te ha sacado del Yo.

Veamos cómo podría ocurrir esto. Quizá haya sido un protector que haya tomado el control y que quiera permanecer alejado del exiliado porque tiene miedo de las necesidades o del dolor del exiliado. En este caso, tranquilízale y dile que estás en el Yo y que no te va a poder hacer daño el sufrimiento del exiliado. Podría ser que necesitases trabajar más primero la separación con respecto al exiliado (véase el paso E2 del capítulo 11). Otra posibilidad es que haya un protector que censure la vulnerabilidad del exiliado. Explora un poco de dónde sacó esa parte la idea de que la vulnerabilidad en sí es mala, y pídele que se aparte.

Podría haber una parte que tuviese miedo de que no tuvieras la capacidad de ocuparte del exiliado y de cuidarle porque no seas suficientemente cariñoso o suficientemente fuerte, por ejemplo. Explícale que el Yo es tan grande, lleno de amor y tiene tantos recursos, que puede con *todo* lo que necesite el exiliado. Si hay un protector que teme que no sepas cómo alimentar a un bebé o cuidar a un niño herido, explícale que vas a saber qué hacer sencillamente sintonizando con el exiliado. Estos miedos suelen venir de una parte que no se siente capaz. Pide a esa parte que se retire y confía en que el Yo va a saber lidiar con lo que vaya surgiendo. El Yo sabe siempre qué hacer. Si quieres, puedes indagar a ver de dónde viene esa creencia de falta de capacidad.

Un protector podría tener miedo de que las necesidades del exiliado fuesen demasiado onerosas para cualquiera que intentase atenderlas. Explícale que tú (en el Yo) puedes con cualquier grado de necesidad. Las necesidades de un exiliado pueden parecer abrumadoras muchas veces porque no se satifScieron cuando eras pequeño y llevan contenidas desde entonces, lo cual se junta además con el hecho de que el exiliado ha venido siendo ignorado

todo este tiempo. Esto agravaría las necesidades de cualquiera. En el momento en que empieces a satisfacer las necesidades de esta parte infantil, la urgencia de las necesidades irá calmándose y el proceso se hará mucho más fácil.

Podría haber una parte que temiese que satisfacer las necesidades del exiliado robase demasiado tiempo de una vida que ya tienes muy ocupada. Puedes explicarle que este proceso no lleva tanto tiempo como cuidar a un bebé de carne y hueso. Un niño interior es fácil de satisfacer con un poco de atención todos los días. La verdad es que no lleva nada de tiempo.

Cuando hayas tranquilizado y ofrecido todas las garantías posibles a las partes preocupadas y se hayan apartado, puedes pasar a reparentalizar al exiliado desde el Yo.

REHACER LA SITUACIÓN

A veces el exiliado necesita que hagas algo que cambie lo que pasó en la situación original infantil. Esto crea una nueva experiencia sobre el recuerdo anterior y repara el daño que se le había hecho. Por ejemplo, podría querer que le protejas de un progenitor violento. Si es lo que quiere, hazlo. Actúa de forma que puedas protegerte y rehaz la situación en tu imaginación de forma que el exiliado no se vea en ninguna situación de abuso o violencia. Imagina que la situación pasa de una forma distinta. Si es necesario, puedes ser todo lo fuerte y grande que necesites para frenar al progenitor más enérgico.

Si quiere que hables con tus padres y les expliques que no deberían tratarte tan mal, hazlo. Podrías decirles cómo necesita que le traten y por qué es importante para él. A continuación imagina que asimilan bien lo que dices. Después de escucharte, entienden que lo que hicieron hacía daño, y entonces quieren tratarle de una forma distinta porque quieren lo mejor para él. Si el exiliado quiere que le des una paliza a un progenitor o incluso que lo destruyas, hazlo. Aunque obviamente no queremos actuar de esa manera en el mundo real, a veces las fantasías violentas pueden ayudar a un exiliado a sentirse más fuerte y mejor protegido.

Sea cual sea la necesidad del exiliado, tu objetivo es hacer lo que sea para satisfacerle. Esto puede significar alterar el incidente, rehacerlo para que tenga lugar justo como necesita el exiliado, como sea más sanador para él. Esto no quiere decir que vayas a olvidar lo que pasó en realidad, pero tu mente se va a reestructurar de forma que la nueva experiencia va a tener la principal influencia en cómo te sientes y te comportas en el presente.

A veces es difícil imaginar este cambio. Por ejemplo, supongamos que hablas con la imagen de tu padre sobre cómo necesita el exiliado que se le trate, pero no puedes imaginarle respondiendo de forma positiva porque no tienes ninguna experiencia pasada de él actuando así. He aquí cómo hacer que esto funcione: evoca una imagen de tu padre diferente y que *sí* reaccione de forma sanadora. Hay varias formas de hacerlo. Una es evocar versiones sanas de tu padre, imaginar cómo hubiera sido si no hubiese tenido problemas psicológicos. Otra opción sería intentar sacar la esencia de tu padre: su núcleo espiritual, su Yo. Si no puedes imaginarlo, entonces evoca un padre ideal que sustituya al que tuviste. Crea un padre que tenga exactamente las cualidades y sentimientos necesarios para responder al exiliado de forma sana. Después

habla con este padre y dile cómo necesita el exiliado que le traten. Va a reaccionar luego de la manera correcta para que el exiliado pueda sanar. Deja que la situación antigua se rehaga con este final nuevo. Deja que el exiliado reciba esta relación nueva y sanadora con su padre. Esto va a crear nuevos «recuerdos», nuevas conexiones neuronales que van a liberar al exiliado de las cargas del pasado y permitirte sentirte mejor contigo mismo en el presente.

Hasta ahora me he referido a la situación original infantil como si involucrase siempre a uno o varios progenitores. No obstante, puede girar en torno a un hermano o hermana, o la familia entera. Podría tener que ver con un tío, una tía o un abuelo. Podría incluso ser algo relacionado con algún niño peleón en el patio del recreo. Esta situación original podría ser un incidente de tu vida adulta en el cual sufriste un fuerte trauma. (Si te enviaron a Irak, por ejemplo, es muy posible que acabaras con nuevas cargas). Fuese cuando fuese, o fuese quien fuese la parte implicada, los principios básicos son los mismos. Haz lo que veas que necesite el exiliado para rehacer la situación para mejor. Haz que acabe de forma que establezca un recuerdo que sea sanador y liberador para el exiliado.

ACEPTAR Y ASIMILAR LA REPARENTALIZACIÓN

Cuando estés dando al exiliado lo que necesite, comprueba si está recibiendo, aceptando e interiorizando la reparentalización que le estás dando. ¿Siente, por ejemplo, tu cariño y tu preocupación? ¿Se permite sentirse querido y consolado? Si le estás diciendo lo mucho que le valoras, ¿se siente valioso? Si no, puede ser por tres motivos posibles:

1. Un exiliado puede estar tan absorto en su relación original en la infancia que ni se dé cuenta de que estás ahí. Está simplemente perdido en el pasado. En ese caso, pregúntale al exiliado si se da cuenta de que estás ahí. Si no, acércate a él, dale algún toque en el hombro para llamar su atención, y pídele que sienta que estás ahí. Esto puede representar un cambio fuerte para algunos exiliados porque hasta ahora han estado aislados en su propio mundo y pueden no saber que exista nadie más. Tómate todo el tiempo que sea necesario para que el exiliado vuelva su atención en tu dirección. Si tienes una imagen visual de él, fíjate en ella hasta que le veas volverse y te mire y te preste atención a ti y a lo que le estés ofreciendo. Desde esa posición, vuelve tu atención al Yo para que recibir lo que te esté dando el Yo, y que también lo pueda recibir el exiliado.
2. A algunos exiliados les es difícil aceptar la reparentalización porque no confían en nadie. Un exiliado puede no haber tenido nunca un adulto en quien confiar, de modo que puede serle difícil confiar en ti. Si es así, explora de dónde viene la desconfianza del exiliado y empatiza con su dificultad en confiar. También es importante que dediques tiempo a estar con el exiliado un buen rato sin esperar que confíe en ti inmediatamente. Andando el tiempo, poco a poco, aprenderá a confiar en ti.
3. A veces un exiliado no puede aceptar la reparentalización porque está obsesionado con obtener lo que necesita de su progenitor verdadero en lugar de de ti. Le gustaría poder recomenzar la relación con su padre o madre, y que desde ese momento todo fuese bien. Otra posibilidad es que necesite que la reparentalización venga de una figura parental patente, y que por la razón que sea no des el perfil que necesita. Esto ocurre especialmente cuando el exiliado necesita el cariño y el cuidado de su madre. Puede estar tan obsesionado con ella que no puede recibir

lo que necesita de ti, especialmente si eres hombre. En ese caso, evoca una versión ideal del progenitor o un progenitor ideal que tenga exactamente las cualidades que necesita el exiliado, tal como hemos descrito antes en este capítulo, en el apartado «Rehacer la situación». Por ejemplo, podrías evocar una figura de madre ideal, que cuida de ti, y deja que cuide y dé su amor al exiliado.

Cuando hayas conseguido revisar todos los bloqueos que le impiden al exiliado aceptar la reparentalización, quédate un rato en el Yo sintiendo la experiencia de reparentalizar al exiliado. Siente la emoción del amor, del apoyo o de la compasión, por ejemplo, y en especial cómo se experimenta en tu cuerpo. Esto te anclará bien en la experiencia y la hará más corpórea, personificada. Puede que sientas la compasión como una sensación de calidez en el corazón. Puede que sientas el apoyo que le das al exiliado como una cierta solidez en la pelvis o fortaleza en los brazos.

A continuación, tómate tiempo para que el exiliado pueda disfrutar de las buenas sensaciones y sentimientos que surgen a raíz de tu reparentalización y los sienta en su cuerpo. Puede que experimente ligereza y elasticidad al caminar, que sienta dulzura en el corazón o que sienta una profunda relajación en el cuerpo porque ahora por fin se siente seguro y a salvo por primera vez en la vida.

CHRISTINE REPARENTALIZA AL BEBÉ

He aquí una transcripción de la reparentalización que hace Christine del Bebé. Ya hemos visto la transcripción entera en el capítulo 3. También había otra parte llamada Niña Pequeña que aparecía en esa transcripción. Ambos se sentían asustados y abandonados, y la Niña Pequeña se sentía pesada y sin esperanza alguna.

Jay: Céntrate en el Bebé y ponte donde está, ahí completamente solo. Observa qué necesita de ti.

Christine: Quiere que le coja en brazos.

J: De acuerdo. Hazlo, pues.

C: Llora y grita más fuerte todavía, y luego simplemente se pega a mí. Ahora le acaricio con la nariz por las orejas y sigue pegado a mí. Veo su cabeza pelada. Es muy pequeña y apenas tiene pelo, sólo pelusa.



J: ¿Puede sentir que estás ahí?

Hago esta pregunta para asegurarme de que el Bebé esté aceptando y recibiendo la reparentalización que le está dando Christine.

C: Sí, bastante bien.

J: ¿Y cómo reacciona?

C: Relajándose, ablandándose, y ahora ya no llora. Está descansando apoyado en mi cuerpo, conectando conmigo y con mi cuerpo. Y ahora le sale un pequeño eructo. Ya sabes que después de llorar los bebés tienen un pequeño estadio de conmoción posterior. Lo noto en su espalda.

Está claro que el Bebé está aceptando la reparentalización de Christine.

C: Bueno, vale, no sé si es correcto o no, pero lo que ha pasado es que la Niña Pequeña, con el cuerpecito pequeño y el corazón pesado, quiere tener al bebé en brazos, así que voy a dejarle que lo haga.

J: De acuerdo.

C: ¡Qué bonito! Ahora ha cambiado todo y se ha convertido en un precioso recreo. Siento tanto amor, tanto cariño, no sólo mío hacia esos

pequeños, sino que ambos están también inundados de amor. Están completamente relajados. [Suspiro]

La Niña Pequeña se ha involucrado en el dar al Bebé. A veces ocurre que las partes quieren dar unas a otras. Al hacerlo, parece que la Niña Pequeña está participando en la sanación: está recibiendo amor a la vez que lo da. ¡Maravilloso!

PASO 6: RECUPERAR UN EXILIADO

Una de las cosas que puede que necesite un exiliado es ser recuperado, sacado completamente de aquella situación de la infancia, especialmente si se abusó de él o si se siente muy amenazado o atrapado. Es un paso opcional que no siempre es necesario. Puede que el exiliado no repare en ello por su cuenta, así que, si te parece apropiado, pregúntale por una posible recuperación. Pregúntale si querría que le sacases de ahí y le llevases a un sitio seguro y cómodo donde poder estar contigo. En caso afirmativo, hay varios sitios posibles a los que le puedes llevar.

1. Puedes llevarle a un lugar seguro y agradable de tu vida actual, como una habitación de tu casa.
2. Puedes llevarle a tu cuerpo; por ejemplo, cerca de tu corazón.
3. Puedes llevarle a un lugar imaginario en el que se pueda sentir seguro, cuidado, reconocido, escuchado o lo que necesite. Por ejemplo, puede que quiera jugar en el mar o ir a un claro del bosque junto a un arroyo. Debería ser una situación en la que pueda estar contigo de la forma que necesite y quizá también con otras personas. Un exiliado quería estar con un grupo de niños que le aceptase y que jugase con él.

Cuando el exiliado esté listo para ser recuperado, déjale que decida adónde querría ir y llévale allí. Puedes comprobar si hay alguna otra parte que quiera ir también. (Algunas partes se darán cuenta de la sesión y de lo que ocurre en ella según se vaya desarrollando). En el nuevo sitio, estate con él de la forma que necesite, y déjala disfrutar de su libertad y seguridad. Déjale un tiempo para que disfrute del nuevo entorno y para que interactúe contigo o con otras personas como le apetezca. Comprueba si está asimilando todo y qué emociones positivas le trae.

A veces, incluso después de haber sido recuperados, los exiliados tienen miedo de que se les fuerce a volver otra vez a aquella situación original que los aterra y que se vieron incapaces de abandonar en la infancia. Aunque les encante el sitio al que se les ha llevado, algunos no creen que vaya a ser algo permanente. Están demasiado acostumbrados a estar en la antigua situación. Por eso muchas veces es útil tranquilizar al exiliado y decirle que no necesita *ya nunca más* volver a ese sitio tan perjudicial para él. Puede quedarse

contigo en este nuevo lugar para siempre. Esto los consuela, los tranquiliza y les da ánimo. Aunque pueda parecer que la recuperación es sólo otra forma de hacer como que el incidente original no tuvo lugar, recuerda que el exiliado no está en verdad en el pasado. Sólo piensa que lo está. En realidad existe en el presente, como el resto de tus partes. Por ello recuperarlo le acerca a la realidad actual.

Si el exiliado no quiere que le recuperen, puede significar que no es necesaria ninguna recuperación. Recuerda que es algo optativo. No obstante, puede haber otra razón. Por raro que parezca, a veces un exiliado no quiere ser recuperado porque está apegado al entorno infantil de sufrimiento. Esto puede deberse a varias razones:

1. Podría tener miedo de perder a sus padres si se le saca de ahí. En este caso, puedes explicarle que puede llevar consigo cualquier aspecto que quiera de sus padres y dejar lo demás allí. Tranquilízale y dile que no va a quedar huérfano: tú vas a ser su padre/madre.
2. Podría sentirse responsable de su hermano menor. En ese caso, puede llevárselo consigo también.
3. Podría sentir también que la familia se desmembraría sin él. Esto, en sí, es ya una carga, así que sería necesario probablemente volver al paso anterior y presenciar los recuerdos en que se le enseñó que era responsable de la familia. Cuando se haya descargado de esa creencia probablemente permita ser recuperado.

A veces puede ser útil recuperar a un exiliado temporalmente. Podría darse el caso de que llegues al final de una sesión en la que no has podido terminar los pasos de presenciar o de reparentalizar al exiliado, pero no quieras dejarle en esa situación infantil tan horrible y perjudicial. A pesar de no haber hecho suficiente trabajo como para lograr una recuperación definitiva, puedes hacer una temporal. Pídele al exiliado si querría que le llevaran a un lugar seguro en el que poder estar hasta la sesión siguiente. Cuando llegue esa sesión, le devuelves a la situación de la infancia para terminar el proceso de presenciarle y reparentalizarle. Después de eso puede recuperarse al exiliado ya para siempre.

EL EXILIADO TIENE EL CONTROL DE LO QUE OCURRE

Si te das cuenta, tanto en la reparentalización como en la recuperación, siempre comprobamos qué necesita o quiere el exiliado. Esto nos guía a la hora de decidir exactamente cómo hacer la reparentalización o la recuperación. No es buena idea dar por sentado que sabes lo que necesita. Puedes proponerle al exiliado varias opciones que quizá no se le hayan ocurrido, pero no decidas qué es lo que necesita sin consultarlo con él. Es él quien sabe. Podría sorprenderte bastante descubrir qué es lo que quiere. El exiliado puede sentir mejor que tú lo que puede resultar más sanador para él. Además, para el exiliado es sanador el hecho de tener el control de lo que le ocurre, de estar a cargo. En la situación original en la infancia ocurrió justo lo contrario. No tuvo voz ni voto en la forma en que se le trató, aunque le causase mucho sufrimiento. Esto lleva a muchos exiliados a sentirse impotentes e inútiles. Ahora puedes rectificarlo dejándole que tome el control. Esto le va a dar fuerza, poder, y le va a ayudar a sentirse seguro.

MELANIE REPARARENTALIZA Y RECUPERA AL EXILIADO VERGÜENZA

Esta transcripción muestra la reparentalización y la recuperación del exiliado Vergüenza del capítulo anterior. Se trata de la parte de la infancia de la que se habían reído los padres delante de los amigos. En este punto Melanie ha terminado ya de presenciarle.

Jay: Bien. Lo que me gustaría que hicieras sería que transportaras a esa situación de la infancia en la que se le castigaba una y otra vez, y en la que se sentía como un montón de mierda. Comprueba qué necesita de ti para ayudarlo a que se sienta mejor o a hacer que la situación tenga un final distinto.

Melanie: Qué raro. Me dice que necesita libertad. Estoy intentando averiguar qué quiere decir con eso.

J: Puedes preguntarle qué necesita de ti para que le puedas ayudar a tener libertad.

M: Bueno, mmm... Cuando le trataban así, necesitaba escapar de esos incidentes, pero ocurrían todos los días.



Melanie protege al exiliado Vergüenza de su padre.

J: Entonces pienso en dos posibilidades: una es que le protejas y hagas que los padres dejen de castigarle, y otra es que le saques de ahí.

M: Necesita las dos cosas.

J: Vale. Empecemos entonces por protegerle. ¿Cómo quiere que le protejan de su padre cuando se ríe de ella delante de otras personas?

M: Bueno... Quiere que le defienda, que le diga que pare. De hecho, quiere que le explique que lo que está haciendo es cruel y que le hace sentirse fatal.

J: Bien. Hazlo entonces.

M: De acuerdo.

J: ¿Cómo reacciona?

M: Está muy sorprendida. Él no quiere humillarla o avergonzarla. Está de

acuerdo en parar.

Este tipo de reparentalización requiere proteger al exiliado mediante la recuperación de la situación.

J: Asegúrate de que acepta no volver a hacerlo nunca más.

M: [Pausa] Sí. Está de acuerdo. Pero no lo entiende del todo. No entiende cuánto daño le hizo.

J: ¿Necesita verdaderamente que lo entienda, o preferiría que la saques ahora de ahí?

M: Eso es lo que quiere, que la saque de ahí.

Es importante preguntar siempre al exiliado qué es lo que quiere para que tenga el control de lo que pasa.

J: De acuerdo. Hagamos eso. Puedes llevarla a algún sitio de tu vida actual, o a alguna parte de tu cuerpo, o donde veas que puede sentirse a salvo y cómoda.

M: Estamos simplemente experimentando con mi cuerpo, llevándola o cogiéndola en brazos, estamos viendo cómo hacer... Me parece que podría llevarla a la espalda, entre los hombros. Estaría bien y me podría mover rápido. Sería una especie de protección y un escape.

J: Ponla ahí ahora entonces. Y observa si le gusta.

M: Es un poco incómodo, se hace un poco raro. Parece que no funciona.



Melanie lleva a su exiliado Vergüenza al bosque.

Creo que Melanie cogió demasiado literalmente la idea de llevar al exiliado a su cuerpo. No es necesario llevar al exiliado igual que a un niño de verdad.

M: Estamos corriendo por el bosque.

Melanie ha pasado a un lugar imaginario y parece que eso está funcionando bien.

J: ¿Y cómo se siente ahí?

M: Se siente libre.

J: ¿Y cómo lo siente en el cuerpo?

M: Se siente ligera y vivaz, y eufórica.

J: Fenomenal. Comprueba si necesita algo más de ti o si ya es todo por ahora.

M: Quiere algún tipo de garantía de que esta libertad dure.

J: ¿Le es suficiente estar contigo en el bosque, o necesita algo más?

Una garantía de este tipo es algo que sólo puede llegar con el tiempo, así que miro a ver si hay alguna otra cosa que pueda darle Melanie a la exiliada en esta sesión.

M: Le gusta divertirse y reír. De eso sí que quiere más. No estoy segura poder reír ahora mismo. Cree que tiene gracia el haber salido de allí.

J: ¿Le divierte?

M: Sí. Cree que tiene mucha gracia. «¡Ja, ja, ja! ¡He salido de ahí!».

J: ¿Ahora está satisfecha?

M: Sí.

EJERCICIO: REPARENTALIZAR Y RECUPERAR A UN EXILIADO

Haz una sesión para dar a un exiliado la reparentalización y la recuperación que necesite. Si es posible, empieza con un exiliado con el que ya hayas trabajado algo. Si no, empieza con un protector, conócele, obtén permiso para trabajar con su exiliado, y presencia el recuerdo infantil. A continuación, reparentaliza al exiliado tal y como acabas de aprender en este capítulo, y recupérole si procede. Usa la guía 3 que se acompaña a continuación (junto con las guías 1 y 2) para guiarte en esta sesión.

Exiliado -----

Qué ocurrió en la infancia -----

Cómo le hizo sentirse al exiliado -----

¿Qué tipo de reparentalización le has dado al exiliado? -----

Si el exiliado necesitaba que le recuperasen, ¿adónde le has llevado? -----

En la página siguiente se encuentra la guía 3, que es un resumen de los pasos para sanar a un exiliado. Está concebida para guiarte por los pasos cuando trabajes solo o en pareja. Te recomiendo que la uses junto a las guías 1 y 2 de ahora en adelante.

GUÍA 3:

SANAR A UN EXILIADO

4. ACCEDER Y PRESENCIAR COMO TESTIGO ORÍGENES INFANTILES

- Pídele al exiliado que te enseñe una imagen o un recuerdo de cuando aprendió a sentirse así en la infancia.
- Pregúntale al exilado cómo le hizo sentirse.
- Comprueba que la parte te haya enseñado todo lo que quiera que presencias.
- Después de presenciar, comprueba que el exiliado crea de verdad que comprendes lo horrible que fue.

5. REPARENTALIZAR A UN EXILIADO

- Ponte (desde el Yo) en la situación de la infancia y pregúntale al exiliado qué necesita de ti para sanarla o para cambiar lo que ocurrió. Acto seguido, dáselo al exiliado usando la imaginación, dentro de ti.
- Comprueba cómo responde el exiliado a la reparentalización.
- Si no puede sentirte o no asimila tus cuidados, pregúntale por qué y trabaja con lo que te haya respondido.

6. RECUPERAR A UN EXILIADO

- Una de las cosas que el exiliado puede necesitar es que le saquen de la situación de la infancia y le lleven a un lugar en el que pueda sentirse seguro y cómodo.
- Puedes llevarle a algún lugar en tu vida actual, en tu cuerpo o a un lugar imaginario.

7. DESCARGAR A UN EXILIADO

- Haz una lista de las cargas (sentimientos dolorosos o creencias negativas) que esté soportando el exiliado.
- Pregúntale al exiliado si quiere liberarse de las cargas y si está preparado para hacerlo.
- Si no quiere, pregúntale qué teme que pase si las suelta. A continuación, aborda esos miedos.
- ¿Cómo lleva esas cargas el exiliado en el cuerpo o sobre él?
- ¿Cómo le gustaría al exiliado soltar las cargas? ¿Al aire, al agua, al viento, a la tierra, al fuego o a otra cosa?
- Cuando hayan desaparecido las cargas, fíjate en qué cualidades o sentimientos positivos aparecen en el exiliado.

8. SOLTAR EL ROL PROTECTOR

- Comprueba si el protector se da cuenta de la transformación del exiliado. Si no, preséntale el exiliado al protector.
- Comprueba si el protector se da cuenta ahora de que su papel protector ya no es necesario.

El protector puede elegir otro papel en tu mente.

SEGUIMIENTO DE LA REPARENTALIZACIÓN DE UN EXILIADO

Reparentalizar y recuperar a un exiliado en una sesión no suelen ser suficientes por sí solos para llevar a una sanación completa. Suponen formar una relación con el exiliado, que es un aspecto crucial de la sanación, y transformarlo, pero esta relación ha de mantenerse después de la sesión. Esto fortalece tu conexión con él e integra la relación en tu mente y en tu vida. Al final de la sesión, pregúntale al exiliado qué quiere de ti la semana siguiente o las dos semanas siguientes. Lo más seguro que diga que quiere que no le olvides, que sigas comunicado con él. Es muy importante. Sigue en contacto con él a diario y comprueba cómo va. Ponte una nota o un aviso para que no se te olvide. Si se te olvida, podría echar a perder todo el buen trabajo que acabas de hacer.

Cada vez que te pongas en contacto con el exiliado para ver cómo va todo, primero vuelve a acceder a él. La mejor forma de hacerlo es recordar cómo accediste a él en la sesión. ¿Tenías una imagen de él? ¿Lo sentiste en el cuerpo? ¿Pudiste sentir sus emociones? Evoca la misma imagen o sensación corporal que representó para ti al exiliado en la sesión.

Seguidamente, comprueba cómo se siente. ¿Se sigue sintiendo conectado contigo? ¿Tiene todavía esa sensación o sentimiento positivos que surgieron al final de la reparentalización o de la recuperación? ¿O ha vuelto a caer en el dolor que sintió en la infancia? Quizá haya algo en tu vida actual que le esté molestando. Dedica un momento a presenciar lo que siente el exiliado. Cógele en brazos o dile que le quieres, por ejemplo. Dale lo que necesite en ese momento. Todo este proceso de comprobación no tiene que llevar mucho tiempo. Suele llevar unos pocos minutos al día, cinco o diez a lo sumo.

Esto os ayudará a conocerlos mejor y a que la relación se profundice. Llegará a notar que de verdad te interesas y te preocupas por él. Esto es especialmente importante para los exiliados que fueron abandonados o traicionados cuando eran pequeños. De lo que más miedo tienen es de confiar en alguien y que les vuelva a abandonar, y si te olvidas de ellos, lo que haces es repetir esa herida. Una sesión de conexión no puede sanarlos completamente. Necesitan saber que vas a seguir en comunicación con ellos.

Además de seguir en contacto con el exiliado a diario para ver cómo va,

también puedes reparentalizarle cada vez que se active en tu vida. Esto fortalecerá tu relación con él y hará que la sanación sea más firme. He aquí un ejercicio para esto:

EJERCICIO: REPARENTALIZAR A UN EXILIADO EN TIEMPO REAL

Elige un exiliado al que ya hayas reparentalizado antes.

Nombre del exiliado -----

Situación infantil original -----

Cómo reparentalizaste al exiliado -----

Vas a seguir reparentalizando a este exiliado en tiempo real los próximos siete días. Para poder darte cuenta de cuándo es más probable que se active, contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de situaciones o de personas tienden a activar este exiliado? -----

¿En qué momento es más probable que ocurran la próxima semana? -----

Proponte prestar atención a si esa parte se activa o no en esos momentos. También hay otras formas de notar a un exiliado. ¿Qué sensaciones corporales, pensamientos o emociones te van a indicar que se ha activado?

Cuando notes que se ha activado el exiliado, tómate un momento para sintonizar con él y averiguar qué siente y qué necesita. Lo más seguro es que necesite la misma reparentalización que le diste en la sesión. Es fácil hacerlo porque ya sabes lo que necesita. Dale la reparentalización al

exiliado en el momento. Date cuenta de cómo reacciona

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo dar a un exiliado la reparentalización que necesita para sanar lo que pasó en la situación infantil original. Es el paso 5 del proceso de IFS. A veces conlleva el reconstruir la situación para que tenga otro final. Has aprendido cómo separarte de partes que podrían impedir que puedas hacer bien la reparentalización. También sabes cómo asegurarte de que el exiliado reciba y acepte lo que le das.

Aparte de todo esto, has aprendido cómo averiguar si el exiliado necesita que le saquen de esa situación y le lleven a un lugar seguro, y cómo hacerlo. Esto es la recuperación, el paso 6 del proceso. Cuando hayas completado todos estos pasos, estarás ya listo para pasar al último paso de sanación, la descarga cognitiva, que vamos a ver en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 14

EL PROCESO DE SANAR A UN NIÑO HERIDO

CÓMO DESCARGAR A UN EXILIADO

Llegados a este punto del proceso de IFS, ya has accedido y presenciado los orígenes infantiles del dolor de un exiliado, le has reparentalizado y recuperado (en caso de ser necesario). El siguiente paso importante es la descarga, que abordamos en este capítulo. La carga no es inherente al exiliado, y por eso es por lo que puede ser liberada. El punto de vista de la IFS es que lo que se creó en el incidente de la infancia no fue el *exiliado* en sí, sino *la carga*.

EL ORIGEN DE LAS PARTES Y LAS CARGAS

Esto trae a colación preguntas básicas y fundamentales: ¿De dónde vienen las partes? ¿Cómo se crean las cargas? Examinémoslo desde los comienzos de la vida. Cuando nacen los bebés, muestran determinadas características de su naturaleza: dulzura, agresividad, espíritu juguetón, sensibilidad, tranquilidad, vitalidad, ganas de contacto, etc. Cada bebé tiene su propio y único conjunto de características, que son diferenciaciones naturales del cuerpo/mente del recién nacido. (También hay otras características que sólo van emergiendo a medida que se desarrolla, primero el niño y luego el adulto: responsabilidad, amor maduro, sabiduría, creatividad, fortaleza, etc.). En la IFS, todas estas cualidades pueden verse como partes. En esta fase tan temprana, no obstante, las partes no llevan cargas todavía. Para crear una carga se necesita una experiencia dolorosa que no pueda ser asimilada. Por ello estas partes no se consideran ni exiliados ni protectores, sino que son sencillamente partes sanas.

A medida que crece el niño, cuando tiene lugar un incidente doloroso o traumático, lo normal es que haya una determinada parte que es la que experimenta el incidente. Las demás partes evitan esa experiencia, mientras que una se ve atrapada en ella, porque *alguien* tiene que experimentarla. Por ejemplo, supón que pidieras abrazos de tu madre una y otra vez, pero siempre estuviera distraída y nunca te hiciera caso. Una parte Amorosa podría ser la que salía a pedir los abrazos, y es entonces esa parte la que acabó experimentando esos incidentes y asumiendo la herida como carga.

Algunas veces, una parte hace de héroe e intencionadamente da un paso al frente para enfrentarse y absorber la experiencia dañina, recibiendo la bala, por así decir, que iba dirigida a todo el sistema. Por ejemplo, si tu padre te pega en un momento dado, podría dar un paso al frente una parte fuerte. Recibiría el golpe para proteger al Yo del trauma. En una persona joven, el Yo no está completamente desarrollado, así que no tiene la fuerza ni el peso específico como para lidiar con un trauma, de modo que las partes esconden al Yo para mantenerlo a salvo. Lo mantienen fuera de la conciencia para que no se vea dañado por esa experiencia perjudicial. De esa manera, el Yo se mantiene puro e íntegro toda la vida, pero, por desgracia, puede quedarse

oculto en la vida adulta y ser, por ello, difícil acceder a él.

La parte que experimenta el incidente traumático en lugar del Yo en realidad tampoco es capaz de lidiar con él, y acaba herida. Acaba con una carga, una emoción dolorosa o una creencia negativa que tiende a persistir hasta que se la sane. En el ejemplo anterior, la parte Amorosa experimentó una herida tan intensa que no la pudo asimilar, así que esta parte asumió la carga de la herida. Desde ese momento ya no volverá a aparecer como parte Amorosa, sino que tendrá simplemente el aspecto de exiliado Herido. No obstante, debajo de la herida siempre queda el amor original de la parte, y cuando se libera la carga por medio de terapia, su verdadera esencia vuelve a aparecer.

Hasta aquí hemos estado hablando de partes que experimentan el daño y asumen cargas dolorosas. Se trata, por supuesto, de los exiliados. Como sabemos, también existen los protectores, que intentan proteger a la vulnerable mente del dolor insoportable de esos episodios nocivos. Sus cargas no son el dolor original, sino los papeles protectores que adoptan. Siguiendo con el ejemplo anterior, supón que el exiliado Amoroso/Herido es herido tantas veces que una parte Autosuficiente decide que no tiene sentido abrirse a los demás porque cada vez que lo hace acabas herido. No puede hacer que tu madre te dé lo que necesitas, así que su única solución es anular la necesidad misma para evitar un daño continuado. La parte Autosuficiente se ha convertido en un protector Anulado. Anular tus necesidades es su papel y su carga, en especial anular las necesidades del exiliado Amoroso/Herido.

El protector Anulado ha exiliado a la parte Herida. Mientras los exiliados acaban cargados de sentimientos y creencias, los protectores asumen papeles activos y con fines concretos. Cuando el protector Anulado es capaz, por fin, de descargar su papel protector, puede volver a su esencia original como parte Autosuficiente.

Para cuando llegues a la vida adulta, tendrás unos cuantos exiliados, otros cuantos protectores y algunas partes que no han asumido ninguna carga —las partes sanas— que simplemente manifiestan sus cualidades originales de alegría, gracia, fuerza, inteligencia, etc. El objetivo de la IFS es ayudar a todos los exiliados y protectores —todas las partes cargadas— a liberarse de sus cargas para que puedan volver a ser quienes son de verdad y manifestar las cualidades positivas que tienen por naturaleza.

PASO 7: LA DESCARGA

El paso de descarga, que culmina el trabajo que se hace con los exiliados, se realiza mediante una ceremonia interna en la que el exiliado libera su carga y se transforma, tras lo cual puede ya manifestar sus cualidades naturales. Es el paso 7 del proceso de IFS. La liberación de la carga se hace de una forma concreta (que se explica con más detalle a continuación) que simboliza el soltar el dolor y las creencias negativas. Este proceso es similar a algunos ritos o ceremonias externos, como el escribir las creencias negativas en un papel y echarlo al fuego, pero se hace todo en tu imaginación. Suele tener un efecto profundo en la gente.

Llegados a este punto puede que pienses: «¿Cómo puede un simple rito o ceremonia provocar un cambio tan importante? Eso suena a pensamiento mágico nada realista. No me lo creo». Es una pregunta razonable que abordaremos un poco más adelante, en este capítulo.

Primero nombramos la carga o las cargas que lleva el exiliado como resultado del episodio infantil que presenciaste en el paso 4. Aunque seguro que el exiliado los ha comentado ya antes, es útil hacerlos explícitos ahora. El exiliado podría llevar una carga emocional, como humillación, miedo o dolor. Podría llevar también una creencia negativa, como «No valgo nada» o «No le importo a nadie». Lo que buscas no son todas las cargas que lleva el exiliado, sino solamente aquellas que asumió como consecuencia de la situación infantil con la que estás trabajando en esta sesión.

COMPROBAR SI EL EXILIADO ESTÁ PREPARADO

Acto seguido, pregúntale al exiliado si quiere soltar o liberar las cargas. Puedes preguntar también al exiliado si está *preparado* para soltar las cargas. Si dice que sí, pasa a la ceremonia que se explica más adelante. Si dice que no, podría ser por varias razones:

1. Puede que tenga que ocurrir algo primero, por ejemplo, más presenciar al exiliado, más confianza desde el Yo, una reparentalización más a fondo, o una recuperación. Supón que, un poco antes, durante la sesión, has presenciado el recuerdo de uno de tus padres que no considera que el exiliado merezca ninguna atención. Has podido llegar a saber lo herido que se sentía el exiliado, pero en esa sesión no te enseñaron todas las ramificaciones: lo solo que se sintió, la desesperación de no tener nadie a quien poder acudir nunca. No las estaba ocultando. Simplemente no salieron a colación en ese momento. Es probable que haya que procesar y ser testigo de todos estos aspectos de su experiencia antes de que pueda estar listo para soltar las cargas que lleva. Vuelve al paso 4 y dedica más tiempo a presenciar como testigo estos nuevos sentimientos, y luego vuelve e intenta el proceso de descarga.
2. El exiliado no quiere descargarse porque tiene apego a su carga. En este caso, pregúntale qué teme que pase si la deja ir. Luego, puedes tranquilizarle explicándole cómo vas a abordar sus miedos. Por ejemplo, supón que el exiliado lleva la carga de hacer feliz a su madre. Se siente cercano a ella siendo responsable de su bienestar. Puede que tenga miedo de que si suelta esto pierda la conexión con ella. En este caso, puedes tranquilizarle diciéndole que puede seguir conectado con ella, y hacerle saber que ahora tiene también conexión contigo.
3. Podría haber un protector que no quisiera que se liberase la carga del exiliado. En este caso, averigua de qué tiene miedo el protector y tranquilízale. Por ejemplo, supón que el exiliado lleva una carga de inutilidad. Un protector tiene miedo de que, sin esta carga, puede que tengas suficiente confianza como para salir al mundo y perseguir tus objetivos, pero cree que esto puede llevar a que te disparen, como pasó en tu familia. Explícale al protector que ya no eres un niño que esté a

merced de sus padres. Ahora tienes capacidades de adulto para afrontar lo que venga por arriesgarte.

4. Un protector podría temer que si el exiliado suelta la carga, seas atacado por alguien cercano en tu vida actual, como un padre o un cónyuge. Por ejemplo, supón que el exiliado carga con la creencia de que está loco porque era extremadamente expresivo de pequeño, y eso asustó a sus padres y creyeron que estaba loco. Quizá no lo dijeron con ninguna intención ni literalmente, pero lo tomó así. El protector puede tener miedo de que si el exiliado suelta esta carga, vuelvas a ser expresivo y tu mujer te censure o se ría de ti. En este caso hay dos posibilidades:
 - a. Si es sólo un miedo que viene del pasado, tranquiliza al protector y dile que no volverá a pasar. Tu mujer no haría eso nunca.
 - b. Si hay la posibilidad de que tu mujer se ría de ti por ser expresivo y vital, no sería muy seguro para el exiliado soltar esta carga. No intentes siquiera iniciar un proceso de descarga. En lugar de eso, pon tu energía en resolver las cosas con tu mujer, para que acepte el que seas más expresivo. A veces no puede avanzar el trabajo interior hasta que no haces los cambios necesarios en la vida cotidiana, aunque resulte difícil. Cuando hayas despejado ese peligro de tu mujer, comprueba si ese protector deja que el exiliado suelte su carga.

Cualquier duda que haya con respecto a la descarga tiene que ser resuelta antes de que pueda empezar la ceremonia. No empieces hasta que el exiliado y los protectores relevantes para el caso estén completamente preparados para que se libere esa carga en concreto. Lo sabrás porque, cuando le preguntes al exiliado, dirá que está preparado para que le descarguen y no habrá ninguna objeción de ninguna otra parte.

A veces el exiliado no necesita hacer ninguna ceremonia de descarga. Los pasos previos de presenciar, reparentalizar o recuperar pueden haberle sanado y transformado ya. Satisfacer sus necesidades puede haberle permitido soltar el dolor y las creencias negativas que arrastraba. Esto se llama *descarga espontánea*. En este caso no hay necesidad de celebrar la ceremonia de descarga. Pregúntale al exiliado, y él te dirá si es o no necesaria la ceremonia. Si hay alguna duda, celebra la ceremonia. Si la descarga no es necesaria,

puedes pasar al paso 7.

LA CEREMONIA DE DESCARGA

Cuando esté preparado el exiliado, comprueba cómo lleva las cargas en el cuerpo o sobre él. Esto podría ser un problema físico que tengas en el cuerpo, como una contractura muscular o una bola de ansiedad en el estómago, o una postura física que adopte el cuerpo cuando se activa este exiliado, como por ejemplo agachar o inclinar la cabeza. Es posible también que pueda verse la carga. Por ejemplo, una carga de responsabilidad podría parecerse a un saco pesado sobre los hombros, o una de soledad podría aparecer como un agujero vacío en el corazón.

Cuando esté claro cómo se lleva esa carga en el cuerpo del exiliado, pregúntale dónde querría soltar la carga. La IFS ha descubierto que tiene especial significado soltar la carga en uno de los elementos de la naturaleza (aire, luz, agua, fuego o tierra), porque eso significa que la carga se la lleva o la transforma algo potente y primordial, y que por ello desaparece para siempre. Hay varias opciones que se pueden ofrecer al exiliado. La carga puede:

1. desaparecer en la luz,
2. ser arrastrada por el agua,
3. se llevada por el viento,
4. ser depositada en la tierra,
5. ser quemada en el fuego
6. o cualquier cosa que parezca apropiada en ese momento.

Si eres religioso o tienes alguna inclinación espiritual, puede que quieras soltar la carga hacia Dios o hacia lo divino. Deja que el exiliado decida o intuya lo que parezca que le va mejor. Luego imagina esa situación para que el exiliado pueda soltar la carga justo de la forma que quiera. Puede hacerlo solo o puedes ayudarle si quiere. Por ejemplo, el exiliado podría meterse en el océano para que el agua se llevase la tensión que siente en su plexo solar. Podrías encender un fuego al aire libre, coger el pesado saco de la responsabilidad que lleva sobre los hombros y echarlo a las llamas para que lo reduzcan a ceniza. Un brillante rayo de luz blanca podría bajar del cielo, y podría verterse en él el agujero vacío del corazón del exiliado para que se lo

lleve en su ascenso.

Deja el tiempo que sea necesario para completar la ceremonia hasta que todas las cargas hayan desaparecido del cuerpo del exiliado o hasta que veas que se ha ido todo lo que se podía ir por el momento. Según mi experiencia, esto sólo tarda unos minutos. Mientras se esté liberando la carga, intenta sentir cómo es la sensación según sale del cuerpo del exiliado. Esto ayuda a hacer que la experiencia sea más palpable y que se ancle bien en tus tejidos.

A pesar de todo el cuidado que hayas puesto en los preparativos, es posible que la ceremonia no funcione o que, en algún momento de la ceremonia, deje de funcionar la descarga. Esto es simplemente una señal de que el exiliado no estaba completamente preparado. Lo parecía, pero al ponerse a celebrar la ceremonia se ve que no lo estaba. Esto podría ser debido a cualquiera de las razones que enumeramos antes, dentro de este capítulo, en el apartado «Comprobar si el exiliado está preparado», y debería abordarse de la misma forma.

A veces el exiliado puede estar preparado para soltar sólo parte de la carga en ese momento, un 50 %, pongamos por caso. No pasa nada. En ese caso, suelta lo más que se pueda en ese momento, y vuelve a ello en una sesión posterior para descargar lo que queda. También puedes verificar qué es lo que impide que se libere el resto. Por ejemplo, el exiliado puede no estar preparado para soltar toda la carga porque necesita tiempo para ver si el Yo va a seguir junto a él y ayudarle en las semanas que siguen. Esto es un fuerte indicador de que es necesario un seguimiento del exiliado. Cuando vea que no vas a abandonarle, entonces estará ya preparado para soltar el resto de la carga.

DESPUÉS DE LA CEREMONIA

Una vez que se ha completado la descarga, el exiliado es ya libre de ser más quien es de verdad. Presta atención a qué cualidades o sentimientos positivos surgen en él ahora que ha desaparecido la carga. Estas cualidades son naturales en el exiliado. Su expresión fue enterrada o bloqueada por culpa de la carga. Ahora estas cualidades salen a la superficie espontáneamente. El exiliado puede sentir alegría, fuerza, gracia, libertad, amor o ligereza, por ejemplo. Dedica un momento a disfrutar de estas experiencias y a sentir cómo se manifiestan en el cuerpo del exiliado, que es también como se manifiestan en tu propio cuerpo. (Llegados a este punto está bien estar fundido con el exiliado y sentir su experiencia en primera persona porque es sanador para ti y para todo el sistema interno).

Por ejemplo, si el exiliado llevaba una carga de inutilidad, cuando se libera esa carga puede que sienta ligereza y alegría porque se vea libre de un pensamiento opresivo. Podrías experimentar eso como una sensación de elevación y de actividad, como de hormigueo, en la cabeza. Si el exiliado llevaba la carga de sentirse débil y a merced de gente que hiere a los demás, cuando se libera, lo más probable es que sienta fuerza y poder. Podrías experimentarlo en forma de una postura erguida de la columna y energía intensa en los brazos. Permítete *sentir bien* esas experiencias, vivirlas en primera persona en todos los sentidos, e integrar esos nuevos sentimientos y cualidades en la idea que tienes de ti mismo.

Mientras sientes a fondo la experiencia, presta atención a cómo va evolucionando. Las distintas manifestaciones de las que hablamos no son estáticas. Por ejemplo, la ligereza podría evolucionar y convertirse en sentirse lleno de energía y juguetón. La energía que por naturaleza posee el exiliado, que había sido retenida por una creencia negativa, ahora es libre de manifestarse. Según sigue desplegándose la experiencia, puede que empiece a darse cuenta por primera vez de que está bien ser como es, lo cual lleva a un sentimiento natural de alta autoestima y a una sensación de sentirse valioso. Este sentimiento no es ningún extra: es tu derecho al nacer. Te lo mereces, pero hasta ahora estaba bloqueado por culpa de la carga del sentimiento de inutilidad. Ahora que el exiliado se ha deshecho de esa carga, está

completamente transformado. Puede sentirse ya muy bien consigo mismo, y tú también.

QUÉ SE REQUIERE PARA QUE LA DESCARGA SALGA BIEN

Llegados a este punto, puede que te preguntes: «¿De verdad que puede ser tan fácil cambiar un patrón de conducta o un sentimiento tan arraigados? No puedo creer que todo lo que haya que hacer sea imaginar que uno suelta el dolor. No puede ser así de fácil». En efecto, no lo es. La ceremonia de descarga no logra por sí sola la transformación: sólo se encarga de rematar todo el proceso. Todos los pasos previos son necesarios y tienen que completarse para que la ceremonia de descarga pueda tener el efecto deseado. Tienes que trabajar con el protector (o los protectores) para obtener acceso al exiliado sin ningún tipo de obstáculo. Tienes que establecer una relación de confianza con el exiliado y presenciar el incidente infantil original. Tiene que sentirse comprendido por ti. Has de reparentalizarle y, si es necesario, recuperarle. Y el exiliado tiene que estar preparado para soltar la carga. Sólo después de lograr todo esto puede funcionar la ceremonia de descarga. La ceremonia es realmente la culminación de toda esta secuencia de pasos. Consolida todo el proceso de transformación de la IFS.

Además, tienes que hacer la secuencia completa de pasos de sanación para cada exiliado y para cada recuerdo doloroso importante. Cuando celebras la ceremonia de descarga, es para un recuerdo en concreto y para las cargas que vienen de él, no para todas las cargas que pueda llevar el exiliado. El exiliado suelta las cargas relacionadas con ese recuerdo en particular, lo cual pone en marcha un cierto grado de transformación. No obstante, si el exiliado lleva otras cargas relacionadas con otros recuerdos, su sanación no será completa hasta que se hayan procesado y liberado todas. Tienes que seguir todos los pasos de sanación para cada uno de los recuerdos importantes que lleve el exiliado. Además, cuando hayas terminado con éstos, ese exiliado en concreto se habrá transformado, pero habrá otros exiliados que necesiten ser tratados por separado. La IFS es eficaz y potente, pero no es una panacea rápida y fácil. Tienes que dedicar tiempo y energía a hacer el duro trabajo de presenciar cada recuerdo importante y sanar a cada exiliado.

Debes hacer un seguimiento del exiliado las cuatro semanas siguientes a la sesión para consolidar la descarga. Como vimos en el capítulo 13, es útil hacer una comprobación con el exiliado, a diario a poder ser, para reafirmar tu conexión con él. Si no lo haces, la carga puede volver.

Las cargas pueden volver por distintas razones. Por ello, en la sesión que siga a la descarga, asegúrate de volver a acceder al exiliado y comprobar si la carga sigue desaparecida y el exiliado se ha transformado de verdad. Si es así, tómate un momento para disfrutar de la sensación de libertad y de las cualidades positivas del exiliado transformado, y celebrar todo ello. Si resulta que la carga ha vuelto, indaga un poco para ver por qué ha ocurrido. Normalmente suele ser porque tu sistema interior no estaba del todo preparado para la descarga, por una o varias de las razones que enumeramos antes en este mismo capítulo, en el apartado «Comprobar si el exiliado está preparado». Haz preguntas a tus partes para averiguar por qué ha vuelto la carga y luego aborda el problema de alguna de las formas que explicamos antes. A continuación, haz la descarga. Debería durar.

Incluso cuando un exiliado está verdaderamente descargado, suele hacer falta más todavía para cambiar el patrón de conducta. Después de descargar al exiliado, tienes que volver al protector con el que empezaste y ayudarle a liberarse de su papel protector. Entonces sí que cambiará tu conducta problemática. Esto se explica en el capítulo siguiente.

LA DESCARGA DE LA EXILIADA VERGÜENZA DE MELANIE

Veamos un ejemplo de descarga volviendo a lo que queda de la sesión de Melanie con su exiliada Vergüenza de la que se reían los padres delante de los invitados. Llegados a este punto, ya se han presenciado esos recuerdos, y Melanie ha protegido a la exiliada Vergüenza de sus padres, y ha llevado a la exiliada a dar un paseo a salvo y disfrutando por el bosque. Seguimos con la transcripción a partir de ese momento:

Jay: Vamos a comprobar qué cargas asumió la exiliada Vergüenza todas esas veces que fue castigada por tus padres. Está claro que se sentía como una mierda, y que asumió una gran vergüenza. ¿Algo más?

Melanie: Creo que en cierto momento decidió que era culpa suya.

J: Una creencia de que era culpa suya.

M: También una creencia de que no era humana, que estaba llena de defectos. Además creía hasta cierto punto que era mala y que eso era por lo que la castigaban.



La exiliada Vergüenza de Melanie suelta su carga hacia la luz.

J: Sí... Pregúntale entonces si le gustaría liberarse de todos esos sentimientos y creencias.

M: Le parece bien, pero es un poco escéptica al respecto.

J: Pregúntale si se siente preparada para soltarlos.

Como la exiliada tenía dudas, comprobé si estaba verdaderamente preparada.

M: Sí. Lo está porque valora mucho la libertad.

J: Comprueba cómo lleva esas cargas en el cuerpo o sobre él.

M: Las lleva en las articulaciones y en la parte izquierda del pecho.

J: ¿Tienen alguna forma en particular esas cargas?

M: Es como barro por el pecho y en las articulaciones.

J: De acuerdo. Puede soltarlo hacia la luz, dejar que se lo lleve el viento o el agua, o bien puede ponerlo en la tierra o quemarlo en el fuego, o lo que le parezca adecuado.

M: Bueno, la verdad es que quiere luz, que baje la luz sobre ella.

J: Observa entonces cómo baja brillando la luz. Siente también cómo va abandonando el lodo su cuerpo. Mantente en ello el tiempo que necesites, hasta que haya desaparecido todo el barro. Avísame cuando se haya ido del todo.

M: [Pausa] Mmm... Se está sonrojando. Sí. Se siente bastante ligera y libre.

J: Bien. Dedica entonces unos minutos a sentir esa sensación de ligereza y de libertad, o cualquier otra cosa que surja. Asimílalo y deja que penetre todo su cuerpo y el tuyo.

M: Está empezando a resplandecer con intensidad. Se ve muy encantadora a sí misma. [Pausa] Se ríe, así que está bien. Ha sido toda una transformación de esa mancha de barro y mugre a toda una entidad llena de brillo.

Es un cambio extraordinario el que ha tenido lugar tanto en la exiliada Vergüenza como en Melanie. Dijo además que este cambio duró mucho después de aquella sesión.

CHRISTINE DESCARGA AL BEBÉ Y A LA NIÑA PEQUEÑA

Volvemos a la sesión de Christine que se recogió entera en el capítulo 3 y continuó en capítulos posteriores. Llegados a este punto, Christine ya ha presenciado cómo han dejado solos al Bebé y a la Niña Pequeña, y ha tenido en brazos, tratándolo con cariño, al Bebé.

Jay: El Bebé ha interiorizado ciertos sentimientos, como el pánico y la soledad, como resultado de haberse quedado solo en la oscuridad. Si vemos que es oportuno, podemos hacer una descarga en la que libere esas emociones que asumió. Es posible que se hayan liberado ya algunas de ellas durante este proceso, pero podría ser útil celebrar una pequeña ceremonia interna para liberarlas más. Compruébalo con el Bebé, a ver si quiere liberarlas.

Christine: [Ríe, llora] ¡Vaya! ¡Madre mía!

J: ¿Qué pasa?

C: Ha habido un acceso de tristeza y de dolor, y luego, cuando le he hecho esa pregunta, quería crecer para poder estar con la Niña Pequeña. Es como una especie de crecimiento acelerado sin ningún obstáculo alguno. He sentido como una fuerte ráfaga de emociones subir por dentro, que atravesaba el corazón.

J: ¿Y te ha parecido bien?

C: Sí. Me he sentido bien.

J: Bien.

M: El Bebé está contento.

Este episodio es verdaderamente enternecedor. Parece que el Bebé ha tenido una descarga espontánea simplemente por el hecho de mencionar la posibilidad de esa ceremonia. Por supuesto que esto sólo ha podido suceder gracias al buen trabajo que se ha hecho antes durante la sesión.

J: Ofrecí la posibilidad de hacer una ceremonia de descarga, y entonces esa sensación se transmitió por todo tu cuerpo. Comprueba ahora si es

todo lo que necesita o si sería todavía útil la ceremonia.

C: El Bebé ahora está bien, fuese lo que fuese ese acceso o ráfaga, pero parece que la Niña Pequeña necesita una ceremonia de descarga.

J: Vale. ¿Qué cargas lleva la Niña Pequeña?

C: El corazón pesado, el desaliento, la sensación de que nunca va a cambiar nada, de que va a seguir teniendo que cargar siempre con el pánico y el miedo del bebé.

J: Comprueba primero si se da cuenta de que el Bebé ahora está contento.

Quiero que la Niña Pequeña asimile bien que se ha descargado ya al Bebé porque eso podría permitirle soltar su desesperación y su necesidad de protegerle.

C: Sí. Quiere jugar con el Bebé. Es interesante. A pesar de estar jugando con el Bebé, hay todavía una creencia de que tiene que cuidar de él y llevar esa carga. Aunque ha visto con sus propios ojos que el Bebé está contento, sigue creyendo que no puede liberarse de la pesadez y la desesperanza.

J: Vale. Pregúntale a la Niña Pequeña si le gustaría soltar el corazón pesado que lleva y la creencia de que no va a cambiar nunca nada.

C: Eso la desorienta, porque cree que ella es así. Sin esa creencia no existiría.

J: Dile que si suelta esa creencia puede ser quien quiera ser y asumir cualquier otro papel que quiera.

Como he dicho antes, las partes no vienen definidas por sus cargas. Tienen su propio potencial, un potencial que les es intrínseco. Por eso es por lo que pueden soltar una carga determinada y asumir un nuevo papel en la mente.

C: Sí, quiere soltarla para poder jugar. Puede ver que sería divertido.

J: Bien. Comprueba ahora si sigue llevando el corazón pesado y la creencia de desesperanza y dónde las lleva, dentro del cuerpo o pegadas al cuerpo.

C: Hay un peso en torno al corazón, y el resto es como un manto pesado que le cubre la cabeza, los hombros y la espalda. Además no se le permite estar alegre.

J: Vale. Puede dejar que se lo lleve todo el agua o el viento, o bien soltarlo hacia la luz, o bien puede enterrarlo o quemarlo al fuego, o cualquier cosa que le parezca bien y con la que ella se sienta cómoda.



C: Quiere que se transformen para que nadie tenga que volver a llevarlas. Así que... ¡a quemarlas!

J: Quiere quemarlos en la hoguera. Prepáralo entonces.

C: Quiere quemar su vestidito, como si éste fuera la carga. Es muy raro, pero es lo que me está diciendo. Quiere otro vestido.

Está claro que este vestido simbolizaba para la Niña Pequeña el peso que tenía alrededor del corazón y el manto que le cubría la espalda y los

hombros.

J: Según ves arder el vestido, siente la carga salir de su cuerpo, y dedícale todo el tiempo que ella necesite hasta que se haya ido todo.

C: ¡Qué interesante! Se ha sentido bastante desorientada y asustada en el momento en que cambiaba todo, pero le he cogido de la mano y ahora tiene su vestido nuevo.

J: ¿Han desaparecido ya todas esas cargas?

C: Sí.

J: Comprueba entonces qué cualidades positivas surgen en ella ahora que han desaparecido las cargas.

C: Está agradecida. Las dos están mirando al humo que sube del vestido ardiendo y viendo cómo se lo lleva el viento. ¡Qué extraño! Hay alguien por aquí que siente algo de vergüenza por todo esto, pero las imágenes me vienen, así que voy a ir diciendo lo que veo de todos modos... Están haciendo piecitos. No me lo invento, vamos. Está ocurriendo de verdad. ¡Qué bonito! ¡Esos piecitos!

Las dos exiliadas de Christine han soltado ya sus cargas, lo cual ha permitido que aparezcan la dulzura, la jocosidad y la conexión, cualidades que son evidentemente intrínsecas a las exiliadas y, por supuesto, a Christine.

EJERCICIO: DESCARGAR A UN EXILIADO

Haz una sesión en la que descargar a un exiliado. Si es posible, empieza con un exiliado con el que ya hayas trabajado antes. Si no tienes ninguno, empieza con un protector, conócele, obtén permiso para trabajar con su exiliado y sigue todos los pasos, acabando con la descarga que has aprendido a hacer en este capítulo. Usa las guías para orientarte.

Exiliado -----

Qué pasó en la infancia -----

Cómo le hizo sentir al exiliado -----

Qué tipo de reparentalización le diste al exiliado -----

Si necesario recuperar al exiliado, ¿adónde le llevaste? -----

Cargas que lleva el exiliado -----

En qué parte del cuerpo lleva las cargas -----

Cualidades positivas que han salido a la superficie -----

RESUMEN

En este capítulo has aprendido a ver qué cargas lleva un determinado exiliado y si está preparado para soltarlas. Sabes ya cómo hacer una ceremonia interna de descarga en la que liberar las cargas a los elementos naturales. Esto permite al exiliado experimentar esas cualidades y sentimientos positivos que pertenecen a su verdadera esencia. Entiendes qué problemas pueden impedir que el exiliado esté preparado para la descarga y qué podría hacer que vuelva después una carga, y también sabes cómo resolver estos bloqueos para que llegue a buen puerto la descarga. En el capítulo siguiente volveremos al protector original para ayudarle a liberarse de su papel protector.

CAPÍTULO 15

LA TRANSFORMACIÓN DE UN PAPEL PROTECTOR EN UN PAPEL SANO

CÓMO DESCARGAR A UN PROTECTOR

Ahora estamos ya preparados para el último paso del proceso de IFS. Como el exiliado ha sido transformado y ya no está sufriendo o en peligro, su protector puede entonces tener la libertad también de cambiar. Este capítulo explica cómo ayudar al protector a liberarse de su papel, lo cual representa el paso 8 del proceso de IFS, y cómo integrar estos cambios en el resto de tu sistema interno, completando así esta parte de tu trabajo.

LA COMPROBACIÓN PRELIMINAR CON EL PROTECTOR

Como el protector piensa que su papel es de vital importancia a la hora de vigilar al vulnerable exiliado y defenderte del dolor del exiliado, el protector tiene que ser consciente de la transformación del exiliado antes de poder soltar su papel.

Primero vuelve a acceder al protector evocando la imagen, la sensación corporal o la emoción que utilizaste para ponerte antes en contacto con el protector. Si ya no es de fácil acceso, pídele que salga. Cuando esté ahí el protector, comprueba que esté al tanto del trabajo que acabas de realizar. ¿Se da cuenta de que el exiliado se ha transformado? A veces los protectores han estado prestando atención y son conscientes de lo que ha pasado, y a veces no. Lo que quieres es que el protector vea que el exiliado ya no es vulnerable ni sufre, y que sea consciente de las nuevas cualidades del exiliado, ya sean fuerza, alegría o un nuevo espíritu juguetón.

Si el protector no sabe qué es lo que ha ocurrido, preséntale al exiliado ya transformado. Esto significa juntarlos en el mismo espacio interno para que pueda ser consciente el uno del otro. Puedes visualizarlos en una habitación dándose la mano. Puedes poner a los dos en la misma parte de tu cuerpo. En ese momento el protector podrá ver ya los cambios que han tenido lugar en el exiliado.

Pregúntale al exiliado cómo se siente con respecto a lo que le ha pasado al exiliado. ¿Está contento de verle sentirse alegre y libre? ¿Está aliviado de ver que ya no sufre ese dolor? Pregúntale al protector si cree ahora que su papel protector ya no es necesario. ¿Le gustaría liberarse de ese papel? Suele soltarlo de buen grado cuando ve que el exiliado está bien.

Si el protector no está preparado para dejar ir su papel, pregúntale qué teme que pase si lo hace. Puede que siga creyendo que su papel es necesario porque también vigila a otros exiliados que no han pasado por ningún proceso de descarga. En este caso tienes que descargarlos para que el protector pueda soltar. Podría haber otras razones por las que se apegue a su papel. Por ejemplo, podría creer que está protegiendo al exiliado de que le haga daño alguien que está a tu alrededor en la vida actual. Ya vimos cómo abordar esto

en el último capítulo. Otra posibilidad es que el protector vea que el exiliado ha cambiado pero que tenga miedo de que el cambio no dure mucho. En este caso hazle saber que vas a seguir trabajando con el exiliado para hacer que el cambio sea definitivo. Sea lo que sea que le preocupe al protector, tranquilízale explicándole cómo vas a solucionar su preocupación. Cuando se hayan aplacado sus miedos, soltará.

PASO 8: SOLTAR EL PAPEL PROTECTOR

Los protectores también tienen cargas, pero no son iguales a las de los exiliados. La carga del exiliado es dolor y sufrimiento, mientras que la carga del protector es precisamente su papel protector. Ese papel no le pertenece por naturaleza. Lo asumió porque percibió un gran peligro que podía afectarte. Cuando el peligro desaparece, puede liberarse la carga de ese papel protector.

Si el protector está entonces listo ya para soltar la carga, simplemente lo hará. No obstante, a veces es útil para el protector hacer su propia ceremonia de descarga. Pregúntale si quiere hacer una descarga. Si no ha soltado completamente la carga y necesita un poco de ayuda, puede que elija hacer la ceremonia. Si quiere hacer una descarga, sigue el procedimiento que aprendiste en el último capítulo para descargar a un exiliado. Averigua en qué parte del cuerpo lleva la carga y luego libérala hacia alguno de los elementos.

UN NUEVO PAPEL

Cuando un protector se ha liberado ya de su papel de defensa, puede que surja un nuevo papel para él en tu mente. Si no, dile que puede escoger el papel que prefiera. Por ejemplo, supón que tuvieras un protector que te criticase constantemente por no trabajar lo suficiente. Podría decidir asumir el nuevo papel de darte ánimos y estimularte con tus proyectos de trabajo en lugar de criticarte para que trabajes más. Se trata de una versión sana y no extrema de su papel anterior.

Sin embargo, a veces los protectores quieren ser lo contrario de aquella forma disfuncional de ser que tenían antes. Por ejemplo, supón que tienes un protector que no hacía más que despreciar al exiliado que guardaba. Podría decidir pasar a ser un apoyo lleno de cariño para ese exiliado. Otra posibilidad es que el protector elija un papel completamente distinto, que no tenga nada que ver con su papel anterior. Por ejemplo, un protector que ha trabajado duro para mantenerte disperso podría decidir que lo único que le apetece es jugar. Deja que el protector escoja su nuevo papel. No decidas tú lo que crees que debería ser. Esto podría no encajar con lo que quiere el protector y viola el espíritu de cooperación que está en la base de la IFS.

A veces, en lugar de que el protector elija un nuevo papel, surgen en él ciertas cualidades positivas (como claridad, fuerza o amor), ahora que ha desaparecido la carga. Esto es similar a lo que ocurre cuando se descarga a un exiliado. El protector no necesita hacer nada en ese momento. Elegir un nuevo papel es solamente una opción. Un nuevo papel puede surgir simplemente con el tiempo, poco a poco. Lo que es importante es que el protector suelte su antiguo papel disfuncional.

LA INTEGRACIÓN EN EL RESTO DEL SISTEMA

Cuando hayas descargado al exiliado y a su protector, es importante integrar esos cambios en el resto del sistema interno. Como tus partes están relacionadas entre sí, un cambio significativo en una o dos de ellas afecta a muchas otras. Recuerda que se trata de una familia interna. Igual que en la familia externa, si un hermano o una hermana empieza de repente a actuar de forma completamente distinta, eso afecta a todos.

Pregúntales a todas tus partes si están molestas con el trabajo que has hecho y los cambios que han tenido lugar. Un protector podría sentir que estos cambios dejan a la familia interna en una posición demasiado vulnerable al eliminarse un mecanismo de defensa que creía que te estaba manteniendo a salvo. Tranquilízale y dile que tú (en el Yo) puedes lidiar con todo lo que pueda ocurrir, y que puedes ocuparte de cualquier exiliado que se active. Otros protectores podrían sentirse amenazados porque han tomado forma ciertas cualidades positivas que no era seguro mostrar en el pasado. Por ejemplo, si el trabajo ha liberado amor, espontaneidad o fuerza, podría haber partes que tuviesen miedo de todo eso. *Tú* sabes que son cualidades positivas y sanas que lo único que van a hacer es traer alegría y felicidad a tu vida. No obstante, si se te reprendió en la infancia por ser espontáneo, puede que haya un protector que piense que es peligroso y quiera bloquearlo. Cuando hable esta parte, escúchale y luego tranquilízale y dile que ya no eres ningún niño y que no te pueden reprender. Si eso no es suficiente, haz una sesión con él pronto. Trabaja con cualquier protector que esté involucrado para ayudarlo a adaptarse a los cambios del sistema. Si no, puede sabotear la transformación que ha tenido lugar.

COMPROBAR LOS CAMBIOS CON LA SITUACIÓN EXTERNA

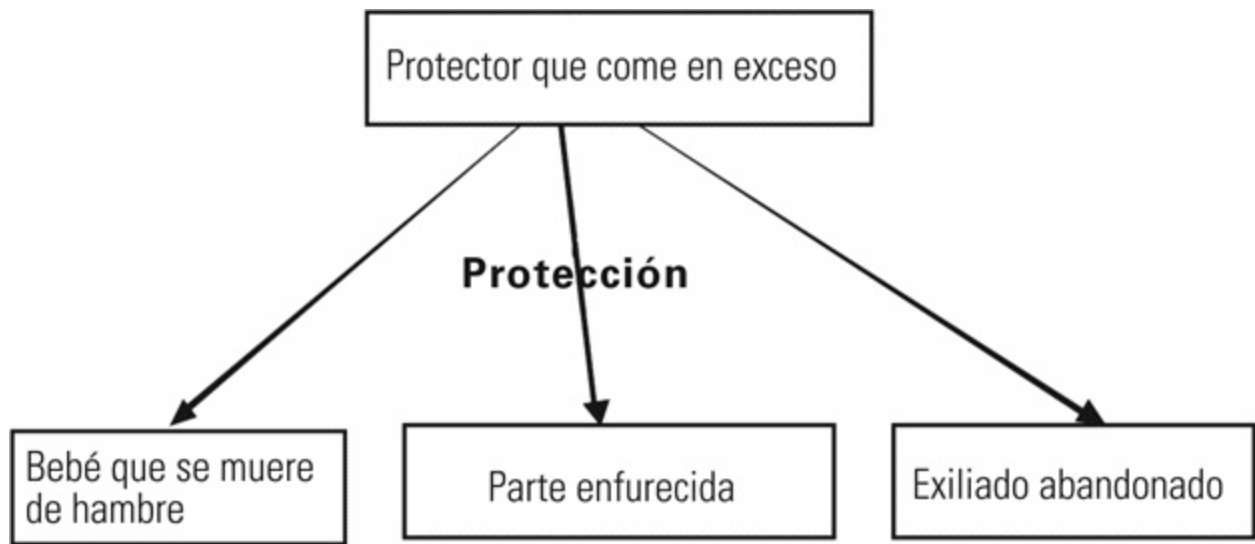
Si tienes tiempo, es buena idea comprobar estos cambios viendo cómo funcionan con los comienzos de sendero que suele activar al protector. Antes de verte en esa situación en la vida cotidiana, puedes probarlo en la imaginación, aquí, en la sesión. Supón que el protector siempre tratara de agradar a las figuras de autoridad para que aprobasen a un exiliado que no se sentía querido. Puedes comprobarlo de esta manera: imagínate en una situación en la vida actual en la que haya una figura de autoridad, y comprueba si el exiliado que no se siente querido se activa y si salta el protector que quiere agradar. Esto te dará una idea de si la descarga de esas partes ha sido completa. Aparte de esto, puedes comprobar también si hay alguna otra parte que reaccione ante las figuras de autoridad. Esta comprobación interna te preparará para afrontar la situación en la vida real y también te dirá qué más trabajo tienes que hacer.

Si no se activan ni el exiliado ni el protector, investiga el porqué. Si se activa el exiliado, eso significa que la carga no ha desaparecido del todo. Investiga entonces qué está interfiriendo en la liberación de la carga, como vimos en el último capítulo, para que puedas corregirlo. Si se activa el protector, indaga a ver qué es lo que le mantiene en su papel protector, tal y como has aprendido a hacer en este capítulo.

REQUISITOS PARA UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Es difícil predecir con mucha antelación cuánta descarga se necesita para producir un cambio de comportamiento significativo. A veces con una sesión basta. A veces se necesitan varias sesiones, con una descarga final tanto del exiliado como del protector. A veces se necesita mucho más. He aquí la razón.

Como vimos en el último capítulo, para que un exiliado sane del todo tienes que presenciar cada uno de los recuerdos importantes de la infancia que generaron una carga para este exiliado y luego hacer la reparentalización y la descarga necesarias para ese recuerdo. En la mayoría de los casos se necesita mucho más para que cambie el comportamiento. La mayor parte de nuestra conducta viene de nuestros protectores, ya que expulsan a los exiliados de la conciencia y no les dejan controlar nuestra forma de actuar en la vida. Por ello, para cambiar un determinado patrón de conducta problemático, como comer en exceso, por ejemplo, tienes que descargar al protector que sea el responsable de esto: el que estaba protegiendo al exiliado. Y si este protector guarda a más de un exiliado, hay que sanar cada uno de ellos para que el protector pueda soltar completamente su papel y cambiar su comportamiento. Por ejemplo, el protector que come en exceso podría proteger a un exiliado que se muera de hambre porque cuando eras muy pequeño se te alimentaba sólo a las horas establecidas. Podría también estar protegiéndote del dolor de otro exiliado que fuese abandonado por tu madre cuando se deprimía. También podría estar protegiéndote de un tercer exiliado que se enfurece cuando cree que te han mentado. Para que desaparezca del todo la conducta de comer en exceso tendrías que sanar los tres exiliados y, a continuación, descargar al protector que come en exceso.



EL DEMONIO-LLENO-DE-HOLLÍN SE DEJA IR

¿Recuerdas la parte del Demonio-lleño-de-hollín que quería atacar a la hermana de Lisa para proteger el corazón de Lisa de los brotes de aspereza de su hermana? Veamos qué pasó al final de la serie de sesiones en las que Lisa trabajó con esa parte y su exiliado. Vimos fragmentos de la sesión entre los capítulos 6 y 8, en los que Lisa conoció al Demonio-lleño-de-hollín y estableció una buena conexión con él. Después de esa sesión, Lisa trabajó más con el exiliado vulnerable (llamado parte Corazón) en otras sesiones que no se muestran en este libro. Sanó al exiliado para que fuese menos vulnerable y no se viese herido por su hermana. Volvemos a ese trabajo en la última de las sesiones:

Jay: Volvamos ahora al Demonio-lleño-de-hollín. Comprueba si esa parte es consciente del trabajo que acabamos de hacer con la parte Corazón.

Lisa: Sí, es consciente de lo que ha pasado. Dice que está muy satisfecha.

J: Pregúntale si todavía siente la necesidad de atacar a tu hermana o a otras personas duras o críticas, ahora que la parte Corazón ya no está en peligro.

M: Bueno, se lo está pensando... Parece que dice que ya no necesita hacerlo. Se siente más relajada y tranquila con respecto a la necesidad de vigilarme y protegerme.

J: ¡Genial! ¿Le gustaría hacer una ceremonia en la que liberarse de ese papel de ataque, o no es necesario?

M: Parece que no es necesario.

El Demonio-lleño-de-hollín se da cuenta de que su papel de ataque no es necesario y está preparado para soltarlo, sin ceremonia de descarga incluso.

J: Vale. Verifica si al Demonio-lleño-de-hollín le gustaría elegir un nuevo papel en tu mente.

L: Dice que lo único que le gustaría es ser juguetón. De hecho le puedo ver agitándose y saltando de un lado para otro. Lo hace de una forma como agresiva, aunque no quiere atacar a nadie. Sólo está pasándoselo bien.

J: Bien. Tómate un momento para disfrutar de esta parte juguetona. Por cierto, ¿quiere cambiar ahora el nombre de esta parte?

L: Sí. La parte quiere llamarse Polvorilla.

A veces las partes necesitan nombre nuevos que reflejen su transformación.

J: De acuerdo. Tómate un momento para sentir lo que siente Polvorilla en su cuerpo.

L: Mucha energía y mucha libertad. El movimiento tiene fuerza. Hay una sensación de vibración y electricidad, especialmente en mis brazos y piernas. ¡Qué divertido!

Personificar al protector transformado de esta forma ayuda a integrar los cambios de manera permanente.

J: ¿Te gustaría hacer una comprobación de esta transformación?

L: Sí, claro.

J: Imagina que estás con tu hermana y que te dice algo duro.

L: Vale. La imagino riéndose de mi aspecto.

J: Comprueba cómo te sientes en reacción a esto. ¿Cómo reacciona esa parte?

L: No siento el resentimiento habitual. Simplemente no me afecta su mueca. Parece sencillamente algo suyo. Y Polvorilla no siente la necesidad de atacar como solía.

J: Supongo que eso significa que la descarga es firme.

Esto no sólo confirma la transformación, sino que ayuda a consolidarla.

J: Entonces podemos dejarlo aquí. Dale las gracias a Polvorilla por su disposición a soltar.

L: Vale. Está contenta.

J: Comprueba si hay algo que quiera decir otra de tus partes, o si quieres decirles algo antes de dejarlo.

L: Polvorilla sólo está yendo de un lado para otro y haciendo sus piruetas y demostraciones. No necesita decir nada.

J: Bien. Asegúrate de ponerte en contacto con la parte Corazón con regularidad los próximos siete días para seguir en comunicación con ella.

Siempre que se transforme a un exiliado, es importante que el Yo continúe su relación con la parte para que el cambio se mantenga.

Con esto se termina el trabajo de Lisa con Diablo-lleno-de-hollín (Polvorilla) y la parte Corazón.

EL PROTECTOR DE ART

Veamos el ejemplo de un protector que *no* está preparado para soltar después de que el exiliado haya sido sanado. Esta transcripción ilustra también cómo volver a acceder a una parte de una sesión anterior. En aquel trabajo, Art había descargado al exiliado Adolescente que tenía miedo al rechazo. El Adolescente soltó aquellos miedos y los lanzó al océano. Sin embargo, Art no estaba seguro de quién era el protector original.

Art: El exiliado es el Adolescente, y llegamos a la descarga en la playa. Pero empecé aquella sesión trabajando directamente con el Adolescente, así que no había ningún protector involucrado.

Jay: Podemos trabajar eso. Siente bien al exiliado y comprueba si puedes volver a acceder a él y dónde está ahora. Dime si necesitas más ayuda para eso.

A: Bueno, hay un poco de confusión porque la imagen de donde lo dejamos en la playa sigue muy presente para mí. Ése es el punto en el que volver a acceder. Experimento espacio en mi cuerpo, así que parece que el exiliado Adolescente sigue transformado. De lo que no estoy seguro es de si esa especie de amplitud es sólo donde estoy ahora o si es algo que está sintiendo de verdad el exiliado.

J: Bueno, tengo una idea. Hagamos un paso de comprobación para verlo. ¿Qué tipos de situación se dan en tu vida en los que se active este exiliado?

Este paso de comprobación suele hacerse después de descargar al protector, pero aquí lo uso para ver si el exiliado sigue descargado.

A: Situaciones en sociedad. Es un exiliado que tiende a esconderse en mi habitación.

J: Vale. Describe una situación en sociedad en la que se active este exiliado, porque quiero también hacerme una idea de los protectores que operan en este caso.

A: Fiestas, acontecimientos familiares, acontecimientos para la ampliación de redes de contactos y retiros.

J: ¿Qué protectores se activan en esas situaciones?

A: Uno es un protector que intenta evitar que vaya a esos eventos. Se le ocurren un montón de razones por las que no debería ir y proyecciones negativas de cómo va a ser estar allí.

J: ¿Cómo vamos a llamar a este protector?

A: La parte Apartada.

J: ¿Has trabajado con ella antes?

A: No mucho.

J: Bueno, imagínate en una de esas situaciones.

A: Me estoy imaginando que voy a un retiro, porque precisamente mañana salgo de viaje para ir a uno. Me siento bastante distinto de como solía sentirme antes de hacer aquella sesión con el exiliado Adolescente. Me encuentro bastante abierto y con ganas de ver a gente. Esto me indica que algo de esa transformación se mantiene.

J: Entonces daremos por sentado que eso significa que el exiliado sigue transformado. Accede ahora a la parte Apartada.

A: Empiezan a ocurrírsele un montón de razones para que me quede en mi habitación cuando no esté en las reuniones del retiro. Va a haber una fiesta el viernes por la noche y me dice: «No vayas a eso». Es como un «no» automático.

J: Tómame un momento para conectar con la parte Apartada. Observa qué sientes con respecto a ella y reconoce que ha estado intentando proteger a este exiliado.

Como Art no ha trabajado antes con este protector, quiero que conecte con él antes de seguir. Si no, no va a cooperar.

A: Siento mucha compasión por él, y también estoy notando a otro exiliado que es más joven todavía que el Adolescente con el que trabajé en la sesión anterior. Soy capaz de reconocer lo que ha venido haciendo la parte Apartada y por qué.

J: Pregúntale al protector si es consciente del trabajo que hiciste en la sesión anterior con el exiliado y de cómo se ha transformado ahora el exiliado.

A: Sí, lo es.

J: ¿Y qué siente al respecto?

A: Está agradecido por lo que ha pasado, pero le gustaría ver la transformación en acción. Duda que sea seguro ir a esa fiesta.

J: Entonces, ¿sigue teniendo miedo de que el exiliado sufra en la fiesta o sienta vergüenza?

A: Sí, vergüenza es una buena palabra. Sentirse mal consigo mismo, no saber qué hacer. El protector está haciendo una afirmación generalizadora: «Ni se te ocurra ir».

J: Vamos a probar una cosa. Preséntale ahora mismo esa parte Apartada al exiliado.

A: Están juntos.

J: ¿Es consciente la parte Apartada del exiliado transformado?

A: Mmm... Esto se pone difícil. Sí, parece que sí, pero ahora me viene un recuerdo de un exiliado mucho más joven. Es un recuerdo muy intenso que tiene que ver con ser obligado a ir a una fiesta por mi madre. No sé qué relación tiene eso con el exiliado Adolescente.

J: Pregúntale al exiliado Adolescente si es un recuerdo suyo o de otra parte.

A: Parece que es un recuerdo de otra parte, pero también está relacionada con el exiliado Adolescente.

El exiliado más joven está relacionado con el exiliado Adolescente porque ambos sienten miedo en situaciones sociales y porque ambos están vigilados por este protector que tiende a la evitación.

J: Creo que lo que dice la parte Apartada es que no puede liberarse todavía porque no se ha sanado todavía a este exiliado más joven. Dile que vas a trabajar con éste en una próxima sesión.



Como la parte Apartada no está preparada para liberarse a pesar de la sanación del exiliado Adolescente y a Art le vino el recuerdo de un exiliado mucho más joven, tiene sentido que este protector siga necesitando mantenerse en ese papel porque cree que tiene que seguir protegiendo al exiliado más joven. No es necesario hacer nada más con la parte Apartada en esta sesión.

Cuando sane también el exiliado más joven (y las demás partes que posiblemente proteja este protector), probablemente se relaje y deje a Art ir a eventos sociales. Podemos mostrar esto gráficamente así:

EJERCICIO: LIBERAR A UN PROTECTOR

Escoge un exiliado al que hayas descargado ya, si es posible. Si no tienes ninguno, elige uno con el que hayas trabajado ya algo, y haz el proceso de IFS hasta la descarga. A continuación, vuelve a acceder al protector de ese exiliado y ayúdale a liberarse de su papel protector, tal y como has aprendido en este capítulo.

Protector -----

Papel del protector -----

Exiliado -----

Carga del exiliado -----

¿Está preparado ahora el protector para soltar su papel? -----

Si no lo está, ¿por qué? -----

Si lo está, ¿qué nuevo papel le gustaría tener? -----

¿Hay alguna otra parte que no esté cómoda con estos cambios? ¿Cuáles son
sus preocupaciones? -----

¿Cómo les has tranquilizado? -----

Cuando imaginaste la situación externa, ¿qué sentiste? -----

¿Se activó alguna parte? -----

¿Se necesita más trabajo al respecto? -----

LA PARTE SANA Y EL YO

Ahora que estás empezando a hacerte una idea de cómo son los papeles y cualidades sanos que muestran las partes una vez descargadas, puede que te preguntes qué relación tienen con las cualidades del Yo. ¿Pueden estas partes transformadas mostrar cualidades del Yo? Supón que, después de la descarga, una parte muestre calma, que es una cualidad del Yo. ¿Qué pasa si una parte quiere elegir el nuevo papel de ser compasivo? ¿Cómo diferencias una parte como ésa y el Yo?

La forma de hacer la distinción es igual que entre una parte y otra: por medio de una sensación de identidad que sientes tú. Por ejemplo, si sientes una sensación de calma, hay dos posibilidades:

1. Puede que sientas que viene de una determinada parte de ti, quizá una que lleve el nombre de Meditador, y que te aporte esa cualidad como don suyo.
2. Puede que sientas como si la calma viniese del centro de tu Yo, quien eres en esencia. Si no puedes ver la diferencia, no te preocupes. En la práctica no importa de qué forma lo veas, mientras tengas acceso a esa cualidad positiva cuando la necesites.

EJERCICIO: HACER UN SEGUIMIENTO DEL PROTECTOR

Escoge un protector que ya se haya liberado de su papel protector. Vas a seguir en contacto con él durante la semana para comprobar cómo va cada vez que se active.

PREPARACIÓN

Para ayudarte a ti mismo a estar atento y ser consciente en esos momentos, responde a las siguientes preguntas:

¿Qué tipos de situaciones o de gente tienden a activar a ese protector? -----

¿En qué momento de la semana que viene es más probable que ocurran? ----

¿Qué sensaciones corporales, pensamientos, conducta o emociones te van a avisar de que se ha activado? -----

DURANTE LA SEMANA

En aquellas situaciones en las que se activa normalmente el protector, fíjate en si se activa o no. Si no se activa, fíjate en cómo te sientes y cómo actúas de forma distinta a como solías hacer. -----

Reconoce y agradece los cambios que has hecho. Celebra el éxito. -----

Si el protector se activa, verifica qué lo ha activado y de qué tiene miedo --

Controla todo esto para saber qué trabajo adicional necesitas en una próxima sesión para completar la transformación de este protector:

RESUMEN

En este capítulo has aprendido cómo presentar a un protector al exiliado transformado que estaba protegiendo y ver si el protector puede dejar ya su papel de guardián. Sabes ya qué hacer si el protector no está preparado y cómo descargarle si lo necesita. El protector puede escoger ahora un papel nuevo que sustituya al anterior. Sabes cómo hacer una comprobación con las demás partes para ver si se sienten cómodas con los cambios y cómo comprobar esta transformación con una situación externa que suela activar al protector. Esto completa el proceso de IFS para ese protector y ese exiliado concretos.

CAPÍTULO 16

CÓMO APOYAR EL PROCESO TERAPÉUTICO

CONSEJOS PARA TRABAJAR SOLO, EN PAREJA O CON UN
TERAPEUTA

CONSEJOS PARA TRABAJAR EN PAREJA

Para sacar el máximo partido a este libro has de practicar IFS con regularidad. Cada capítulo propone distintos ejercicios que sirven para aclarar los conceptos, de modo que tengan clara relación con tu mente y con tu vida. A la mayoría de la gente le resulta mejor trabajar todo esto en pareja, turnándose al trabajarse a sí mismo mientras el otro sirve de testigo y agente. Si eres de los pocos que prefieren trabajar solo, pasa al apartado de este capítulo en el que se dan consejos para ello.

Los seres humanos somos criaturas sociales. Aunque hagamos un trabajo interno profundo, anhelamos que se nos vea y nos comprenda. Al trabajarte con IFS te sientes más apoyado si tienes alguien que escuche, alguien a quien le importen tus sentimientos y preocupaciones, y que esté interesado en tu viaje personal hacia la plenitud y la integridad. No es fácil abrir partes profundas de dolor dentro de ti, ni siquiera con el método tan potente y respetuoso de la IFS. Cuando hay alguien que te presencia y sirve de testigo, la exploración se hace más apetecible. Proporciona un ambiente de apoyo para tus partes heridas y defendidas. Hasta un testigo que permanezca callado proporciona una presencia y un apoyo que son de mucha ayuda para la mayoría de la gente.

Suele haber unos cuantos protectores que no quieren ni oír hablar de tu mundo interior de dolor, sufrimiento y dificultades. Sin una presencia que sirva de testigo, es fácil que te descentren en tu trabajo sin que te des cuenta. Trabajar en pareja ayuda a mantenerse centrado. Además, si alguno de esos protectores quiere evitar por completo hacer ese trabajo interior, ayuda mucho fijar el día y la hora de las sesiones con un compañero. De esa manera no puedes postergarlas, porque ya están en el calendario.

En lo que queda de este capítulo voy a referirme a la persona que se trabaja como *explorador*, y la persona que escucha y a veces sirve de agente como *testigo*. Cuando hagas un ejercicio o una sesión, deja suficiente tiempo para que podáis turnaros. Cuando sea tu turno de hacer de explorador, haz el ejercicio mientras el testigo escucha y ayuda, y después deja cinco minutos para que te aporte sus comentarios el testigo y para hablar sobre lo que ha pasado.

Cuando hagas de explorador, explica de viva voz lo que vayas experimentando y qué preguntas vas haciendo a las partes, para que el testigo

sepa qué pasa. Por ejemplo: «Siento tensión en los hombros». «Le estoy preguntando a la parte de qué tiene miedo». «Dice que voy a quedar en ridículo».

LA RESPONSABILIDAD DEL TRABAJO TERAPÉUTICO

Cuando haces de explorador, tienes el control de la sesión y eres el responsable de lo que pase. Es distinto de estar en psicoterapia, donde el terapeuta tiene una mayor responsabilidad del trabajo. Cuando trabajes con un amigo en una sesión de apoyo de igual a igual, puede serte de ayuda, pero él no sabe más que tú de IFS ni de terapias, así que no puede asumir la responsabilidad de lo que pase en la sesión como lo haría un terapeuta. Queda a tu elección hacer y dirigir la sesión de la forma que creas conveniente. Es cosa tuya decidir lo rápido o lento que quieres hacer el proceso y en qué grado de profundidad quieres explorar determinadas cuestiones. Tienes la responsabilidad de llevar la cuenta de lo que vaya pasando y en qué paso estás del procedimiento de la IFS. También es responsabilidad tuya elegir las partes de ti mismo que quieres explorar y hasta dónde quieres llegar profundizando en las zonas más dolorosas o vulnerables de la mente. Aunque el testigo tenga un papel importante, el espectáculo es tuyo.

Cuando hagas de testigo, puedes hacer sugerencias, pero es el explorador quien tiene que decidir si aceptarlas o no. Si se atasca o se pierde, es *su* trabajo buscar cómo seguir. Puede pasar un rato desorientado y tener que pensarlo bien. Puedes ayudarle como te parezca correcto, pero no estás obligado a «solucionarle» nada ni a eliminar su dolor o sacarle de un atasco.

Las transcripciones de este libro no siguen este modelo porque, como terapeuta de IFS ya con experiencia, he tenido un papel más activo a la hora de facilitar esas sesiones. Estaba ahí para enseñar conceptos nuevos de IFS que el cliente no tenía por qué conocer. No obstante, recuerda en tus sesiones que no se espera que el testigo haga nada de esto.

FASE 1: EL TESTIGO CALLADO

Como testigo que empieza, recomiendo que permanezcas callado las cuatro primeras sesiones. Poco a poco serás capaz de participar más a medida que vayas ganando experiencia y aprender cómo servir de ayuda. Para dejarlo claro he dividido este proceso de aprendizaje en tres fases. Para las primeras cuatro sesiones, en la fase 1 de este proceso, no hables a no ser que te pida ayuda el explorador. Esto ayuda a consolidar la idea de que es el explorador el que tiene el control y quien es responsable de la sesión. Le ayuda a aprender cómo trabajarse y te ayuda a ti a sentirte libre de cualquier tipo de responsabilidad de lo que ocurra. No obstante, tendrás la oportunidad de hacer tus comentarios al explorador después de cada sesión. A partir de la quinta sesión, que empieza en la fase 2, te está permitido hacer una escucha activa (descrita a continuación). A partir de la novena sesión, en la fase 3, ya puedes hacer una facilitación completa. Empezar así, despacio, te da un amplio margen de libertad para sentirte cómodo con el proceso antes de asumir un papel activo en él. Aprenderás gradualmente a servir de ayuda sin la carga de tener que saber qué decir demasiado pronto. Recuerda que tu presencia y una atención plena son de gran ayuda en el proceso del explorador, aunque no digas una sola palabra.

En las primeras cuatro sesiones, si el explorador te pide ayuda en determinado momento de la sesión, está bien que se la des, pero de otro modo no digas nada hasta el momento de los comentarios al final de la sesión. Aunque veas que el explorador parezca atascado o que no esté siguiendo bien el procedimiento, no te lances a ayudar a no ser que te lo pida. Déjale que luche. Esto le fuerza a aprender a ser su propio agente. Puede que no siempre lo veas con claridad. Tu intento de ayudar podría ir en detrimento de su proceso. Explorador: Si el testigo dice algo sin que tú se lo pidas, recuérdale que ha de permanecer en silencio.

Sólo hay una excepción a esta indicación: el explorador tiene la opción de pedirle al testigo que facilite toda la sesión. Cuando hagas de explorador, si quieres ese tipo de ayuda detallada por parte del testigo, pídelo. Si el testigo se siente preparado para proporcionarte esa facilitación, podéis acordar juntos este formato activo de la sesión desde el comienzo.

Testigo: en las cuatro primeras sesiones, aunque permanezcas callado, tu presencia y tu escucha atenta son muy útiles. Es importante que estés en el Yo

lo más posible. Esto ayuda al explorador a estar también en el Yo, y le ayuda a sentirse apoyado. Sigue el proceso del explorador para que puedas entender exactamente dónde está y qué está pasando. Te recomiendo que uses la guía para que puedas hacer un buen seguimiento de cada uno de los pasos que vaya recorriendo.

Estar en silencio te da también la oportunidad de prestar más atención a tu propia experiencia mientras trabaja el explorador. Fíjate en si estás en el Yo y qué partes se activan. Trabaja por permanecer en el Yo lo más posible, lo cual quiere decir estar abierto, interesado y con actitud compasiva. Pide a cualquier parte activada que se aparte y que te deje estar ahí con el explorador. Esto es mucho más fácil de hacer si haces de testigo en silencio. De esa manera tienes la posibilidad de encontrar la manera de volver al Yo sin que tenga que enterarse y sin que él tenga que afrontar algún comentario tuyo que pueda ir un paso por delante porque esté interfiriendo un protector.

LA CRÍTICA CONSTRUCTIVA DESPUÉS DE LAS SESIONES

Después de cada sesión, el testigo hace sus comentarios y hace su crítica constructiva al explorador, y ambos habláis sobre lo que ha pasado. Recuerda que el explorador puede estar en una posición vulnerable, así que es importante presentar la crítica constructiva de una forma que sea sensible, comprensiva y servicial.

He aquí algunas posibilidades para tu crítica constructiva. Puedes:

- ♦ Comentar reacciones que hayas tenido al trabajo del explorador, como por ejemplo: «Cuando apareció ese exiliado solitario tuyo me puse muy triste. Creo que sintonizó con algo similar dentro de mí». «También me es difícil defenderme solo». Esto ayuda al explorador a sentirse comprendido y a saber que su experiencia no es ni rara ni inhabitual. Tu comentario ha de ser breve y asegúrate de que esté directamente relacionado con el trabajo del explorador. No entres en detalles de tus propios sentimientos o problemas.
- ♦ Aportar cualquier reacción positiva que hayas tenido al trabajo. Por ejemplo, «Me conmovieron de verdad tu coraje y tu vulnerabilidad». Esto ayuda al explorador a sentirse valorado.
- ♦ Hacerle preguntas que puedan ayudarle a entender mejor el trabajo que está haciendo o a ver algo que haya podido pasar por alto. «Me pregunto si había una parte impaciente activa en la segunda mitad de la sesión».
- ♦ Mencionar cualquier paso del proceso de IFS que se haya saltado. «Creo que no terminaste de presenciar la parte Infantil antes de empezar a reparentalizarla».
- ♦ Mencionar cualquier forma en la que se haya desviado de las instrucciones del ejercicio. «Creo que lo que tenías que hacer en esta sesión era centrarte en un protector».
- ♦ Asegurarte de que tu crítica constructiva no sólo sea acerca del contenido del trabajo o los problemas psicológicos del explorador. Haz la crítica constructiva también sobre cómo ha usado el procedimiento de IFS para que podáis ayudaros mutuamente a aprender bien el método. Hazlo con

tacto, con suavidad, ya que es él quien tiene el control de su trabajo. No es responsabilidad tuya asegurarte de que lo haga correctamente. Lo único que haces es ofrecerle posible ayuda. Por ejemplo, podrías decir: «Me ha parecido que no has comprobado cómo te sentías con respecto al protector antes de ponerte a conocerle», o bien, «Me pregunto si la tristeza viene realmente de otra parte en lugar de la parte con la que empezaste. ¿Qué crees tú?». Enunciarlo como una pregunta hace que se perciba menos exigente o desafiante.

Explorador: Si te sientes incómodo o censurado por la crítica constructiva del testigo, está bien que digas algo al respecto para que no vuelva a pasar.

FASE 2: ESCUCHA ACTIVA

Después de cuatro sesiones como testigo callado, llega la hora del paso 2. Para las cuatro próximas sesiones te recomiendo que reflejes lo que sienta y experimente el explorador. Esto suele denominarse *escucha activa*. Conlleva proporcionar a la otra persona la crítica constructiva diciéndole lo que te cuenta que está experimentando o qué parte está experimentando, de modo que se sienta escuchada, observada y comprendida. Puedes hacerlo con las palabras exactas que ha empleado el explorador o parafrasearlas. Por extraño que parezca, a veces puede ser útil reflejar lo que dice una persona con las mismas palabras que ha usado. Por ejemplo, si dice «Me siento cansado y con cierto malestar», puedes decir «Te sientes cansado y con cierto malestar». También podrías reflejar lo que siente una parte. Si dice «La parte crítica dice que está intentando protegerme del fracaso», podrías decir, «Está intentando protegerte del fracaso».

También puede ser útil reformular lo que diga el explorador para reflejar el significado según lo escuchas. Por ejemplo, supón que dice «La partes se siente cansada y sola. Nadie la reconoce ni la entiende». Podrías decir como reflejo: «Se siente sola e invisible». Al parafrasear puedes sacar a la superficie algo que estaba implícito en lo que había dicho el explorador y que no era consciente de que estaba ahí. Muchas veces el explorador puede soltar una larga parrafada, mientras tú puedes reflejar tan sólo la esencia de lo que hayas oído. He aquí un ejemplo de esto tomado de la conversación de Lisa con el Demonio-lleno-de-hollín: «Parece como un pequeño diablo de Tasmania, y cuando le dejo que salga empieza a dar vueltas como un loco, como un ataque. Dice “Grrr” y se agarra a la pierna de mi hermana con tenacidad». Puedes reflejar lo siguiente: «Esta parte de diablo de Tasmania quiere atacar a tu hermana».

Cuando reformulas lo que dice el explorador, puede ser tentador hacerlo de una forma que le lleve en una dirección que crees que pueda serle útil intercalando cosa que *no* ha dicho. O puede que pienses que le ayudas a profundizar más haciendo suposiciones sobre posibles motivaciones o sufrimientos subyacentes. Eso no es una buena escucha activa. Es mucho mejor convertirse en un buen espejo. Recuerda que no eres su terapeuta. Sólo estás ahí para agenciar el proceso. Por ejemplo, veamos otro fragmento de la transcripción de Lisa:

J: De acuerdo. Podrías preguntarle al Demonio-lleño-de-hollín qué es lo que intenta conseguir atacando a tu hermana.

L: Parece que lo hace para proteger mi corazón. Es un acto protector. Se lanza al combate sin miedo. En el caso concreto de mi hermana, lo hace porque mi corazón no tiene defensas contra ella. No se puede cerrar a ella porque la quiero.

Supón que yo lo reflejase de esta forma:

J: Está intentando proteger tu corazón del sufrimiento y el dolor de perder el cariño de tu hermana.

Fíjate que ahí he añadido algo. Lisa no ha dicho que la parte tuviese miedo de perder el cariño de su hermana. De hecho, resultó que tenía miedo de que su hermana fuese cortante con ella y la hiriese, que no es lo mismo. Intenta abstenerse de colar interpretaciones de esa manera. Refleja con la mayor limpieza posible lo que quiere decir tu compañero basándote en lo que dice de verdad. El proceso de IFS le ayudará a ir adonde necesite ir con toda naturalidad, sin ninguna influencia por tu parte.

No intentes reflejar todo lo que diga el explorador, ni siquiera intentes abarcar la mayor parte de lo que diga. Eso sería inmiscuirte demasiado en su trabajo. Habla simplemente de vez en cuando, cuando veas que lo que digas puede facilitarle el proceso. He aquí algunas de las razones por las que podría ser útil reflejar una determinada afirmación:

1. Puede ayudar al explorador a profundizar más o a llegar a una claridad mayor, especialmente cuando esté intentando comprender una experiencia que sea todavía vaga o informe. Por ejemplo, si dice: «La parte está un poco agitada y agresiva», puedes decir simplemente: «Está agitada y agresiva». El oír estas palabras de viva voz puede ayudar al explorador a reflexionar sobre su experiencia más a fondo. A continuación puede decir: «Sí, ya lo veo. Tiene prisa y está molesto porque las cosas no van más deprisa».
2. Puede tranquilizar al explorador (o una de las partes) el decirle que está siendo escuchado y comprendido. Cuando abordes temas delicados, emocionales, es muy importante para nosotros sentir que alguien está escuchando y que a alguien le importa lo que decimos, especialmente si hay vergüenza de por medio. Esto nos permite correr el riesgo de

revelar nuestra experiencia, aunque no sea siempre algo de lo que estemos orgullosos. Para los exiliados es especialmente importante saber que son presenciados y comprendidos porque llevan consigo heridas.

3. Si el explorador dice algo que no entiendes del todo, a veces eso quiere decir que él tampoco lo entiende. Piensa un poco qué crees que quiso decir, pero fórmúlalo en forma de pregunta. Esto puede ayudar a ambos a haceros una idea más clara de su experiencia. Por ejemplo, supón que dice: «La parte parece dura de roer, como si no hubiese forma de dejarme pasar». Podrías decir: «¿Has dicho que es dura y que no te deja acceder a algo?». Esto da al explorador la oportunidad de hacerse una idea más clara de lo que quiere decir. También podría decir: «¡Anda!, de hecho parece que no está dejando a otras personas acceder a mí». Si no entiendes suficientemente bien lo que dice tu pareja como para reflejarlo, puedes hacer una pregunta con el sentido de aclararlo. Puedes decir: «No lo veo claro. ¿Qué es lo que no deja pasar?», o bien directamente: «No entiendo qué quieres decir con eso».

Usa estas pistas para ayudarte a decidir cuándo puede ser útil reflejar lo que dice el explorador, pero no intentes adivinarlo de manera racional, deja simplemente que te guíe la intuición.

También puedes reflejar lo que observas en el explorador, aunque no lo mencione. Puedes fijarte en su tono de voz, expresión facial, postura o gestos. Puedes proporcionarle una retroalimentación directa de lo que ves, por ejemplo: «Veo que estás apretando los puños». Puede también que tengas alguna sensación de lo que esté sintiendo. La retroalimentación con respecto a esto último es muy útil cuando se formula como una pregunta: «¿Te sientes conmovido por lo que ha ocurrido?», o bien: «Esa parte, ¿está verdaderamente molesta con él?».

CORREGIR REFLEJOS

Reflejar los sentimientos de tu pareja de trabajo puede ser útil aunque seas impreciso. Cuando le comentas el sentido de lo que crees que dice, le animas a sopesar su experiencia. Si tu reflejo está ligeramente desviado, sigue siendo útil porque va a necesitar meterse más de lleno en su experiencia y con más detenimiento para saber con mayor claridad qué es lo que quería decir. Por ejemplo:

- ♦ **Explorador:** «La parte Infantil se siente desconsolada, con el corazón roto, y completamente sola, como si el mundo no fuese un lugar seguro».
- ♦ **Testigo:** «La parte Infantil se siente triste y sola y en peligro».
- ♦ **Explorador:** «La parte Infantil no se siente en peligro. [Reflexionando]. La falta de seguridad tiene más que ver con sentirse sola y abandonada. No hay nadie ahí que le pueda hacer sentirse segura, que le haga sentir que alguien está cuidando de ella. Se siente completamente desatendida».

Fíjate que cuando el testigo le ofrecía un reflejo que era algo impreciso, le daba al explorador la oportunidad de indagar un poco más lo que quería decir con que el mundo no era un lugar seguro.

Cuando hagas de explorador, es muy importante que te sientas libre de corregir los reflejos que no son completamente exactos. Esto te va ayudar a explorarte con mayor claridad. No te preocupes de hacerle sentirse mal al testigo si le corriges. Sabe que sigue siéndote útil. Tus correcciones también le van a ayudar a entenderte mejor y le van a permitir mejorar su escucha activa.

En la fase 2, lo mejor es ceñirse a reflejar y a hacer preguntas aclaratorias, como acabamos de explicar. En la fase 3 ya se te permitirá tener un papel más activo. Para los exploradores: si tu compañero dice algo que no sea un reflejo, díselo. Y si dice algo que no te ayude, díselo también. Esto te ayudará a asegurarte de que la sesión sea productiva, y os ayudará a los dos a desarrollar la mejor colaboración posible.

EJERCICIO: ESCUCHA ACTIVA

Coge un aspecto de tu vida que tenga algo de jugo emocional y del que quieras hablar. Cuando hables, tu pareja tiene que reflejar de vez en cuando lo que oye o hacer preguntas aclaratorias. Dedícale a esto quince minutos. Después, dedicad un tiempo a comentar cómo ha funcionado la cosa.

¿Qué le pareció al testigo el reflejar de manera activa? -----

¿Cómo lo recibió el explorador? -----

¿Hubo demasiado reflejo o demasiado poco, o lo justo? -----

¿Cómo afectaron los reflejos al proceso de compartir tus sensaciones y sentimientos relacionados con el aspecto de tu vida tratado? -----

A continuación, intercambiaos los papeles y volved a hacer el ejercicio.

El aspecto más importante de ser testigo es hacerlo desde el Yo. Esto garantiza que te sientas conectado con tu compañero y que le desees lo mejor en la exploración de sí mismo. Como Yo, sientes curiosidad por lo que va a descubrir y lo que van a revelar sus partes. Es una curiosidad abierta, sincera, sin ninguna motivación oculta, ninguna idea preconcebida de lo que se supone que tiene que ocurrir. Si no tienes ni idea de *adónde* se dirige su exploración, reconoces también que podría *no* ir allí tampoco. Podría llevar en una dirección inesperada en cualquier momento. No has apostado por que el trabajo llegue a una determinada conclusión ni a un resultado determinado. Por ejemplo, supón que el explorador esté trabajando con un protector que no quiere que vuelva a tener una relación con su exnovia por el sufrimiento que activó la última ruptura. Tienes la sensación de que este protector está guardando a un exiliado que se vio herido por ella. Sin embargo, estás abierto a descubrir cuál exiliado es el que realmente está ahí. Podría resultar que haya una parte que se sienta culpable por herirla a ella y que sea ésta la que esté siendo protegida.

En el Yo, sintonizas con los sentimientos del explorador, lo cual significa

que tienes suficiente resonancia emocional como para poder notar lo que está sintiendo, no sólo reconocerlo de manera racional. Cuando aparece el dolor o el sufrimiento en él o en una de sus partes, es natural que surja en ti la compasión. Sientes preocupación por tu compañero y por sus partes. A pesar de lo destructivas o difíciles que puedan ser sus partes, estás abierto y lleno de aceptación hacia ellas. No las criticas ni quieres que desaparezcan. No apuestas por arreglarlas o corregirlas rápidamente. Puedes dejar que el proceso se desarrolle al ritmo que sea adecuado para él y para sus partes. El explorador puede encontrar sentimientos intensos durante todo su trabajo. Aunque sintonices con él, puedes permanecer en calma y centrado en el Yo. No te ves demasiado atrapado en sus emociones.

El Yo es el mejor sitio para estar, ya hagas de explorador o de testigo. No obstante, no siempre es fácil permanecer en el Yo cuando se hace de testigo porque no puedes trabajar en voz alta como lo hace el explorador. He aquí algunas sugerencias para que veas cómo puedes mejorar al máximo tu capacidad de permanecer en el Yo:

EL TRABAJO CON TUS PARTES

Cuando hagas de testigo, empieza cada sesión dedicando un poco de tiempo a acceder al Yo. Consulta «Meditación del Yo» en el capítulo 5 para ver una forma de hacerlo. A medida que avance la sesión, centra parte de la atención en tu propio estado, así como en el del explorador. Proponte fijarte en cuándo se activan tus propias partes. Si una parte se funde cognitivamente contigo y te saca del Yo, dedica un momento a trabajar en silencio con esa parte para poder volver acceder al Yo. Dile: «Te oigo, pero ahora no es un buen momento». Consulta el apartado «Ayudar a un protector a relajarse en tiempo real», en el capítulo 7. Si la parte está tan fundida contigo que no puedes volver al Yo con rapidez, no hables mucho hasta que puedas hacerlo, porque puede que lo que digas no sea de ayuda. Dedica un tiempo después de la sesión a trabajar con esa parte para que puedas permanecer más en el Yo en las sesiones venideras.

Hay dos razones bastante comunes por las que una parte puede activarse mientras haces de testigo: el resonar con una parte del explorador o el estar preocupado por ser un buen testigo. Veámoslas una por una.

Mientras el explorador habla de un problema, accede a sus partes y las va conociendo, es posible que se las tenga que ver con material de fuerte carga emocional. Como buen testigo, estarás escuchando con apertura y empatía. Por ejemplo, si está avergonzado de algo que haya hecho, resonarás con su vergüenza lo justo para saber lo que siente. Si tienes un problema similar en tu vida, puede que se active una parte tuya que sienta vergüenza. Esto podría activar la defensa de uno de tus protectores, llevándote a sentirte frío o enojado o racional, a fin de evitar que experimentes tu propia vergüenza. Si pasa eso, dedica un momento a ver en silencio qué parte o partes se han activado y después trabaja con ellas para poder volver al Yo. Diles a esas partes que vas a trabajar con ellas más a fondo en el futuro.

Al hacer de testigo es habitual que se active una parte que quiera servir de ayuda. Es posible que no pueda soportar ver a tu compañero sufrir y quiera eliminar ese sufrimiento lo antes posible. Puede querer solucionarle todo porque se sienta frustrado de verle atascado o porque no pueda soportar la dureza de las dificultades en su vida. Puede volverse crítico con la parte «resistente» e intentar forzar el dejarla atrás prematuramente.

Una de tus partes puede estar demasiado preocupada porque tu compañero

haga el proceso de IFS bien, por ejemplo, siguiendo siempre los pasos por su orden. Aunque puede ser útil recordarle que se ha saltado un paso, una parte perfeccionista podría corregirle con demasiada frecuencia, lo cual interferiría con el flujo natural del proceso y le haría sentirse censurado.

A veces una parte apuesta por ser útil y de ayuda no sólo por el bien del explorador, sino también por su necesidad de sentirse útil. Podría robar demasiado el control de una sesión y no dejar al explorador que sea el que dirija su propio trabajo. Podría necesitar mostrar lo listo y perspicaz que eres. Podría convertir tus reflejos en interpretaciones, interfiriendo así con el proceso de tu compañero. Podría querer que se le escuche o contribuir a su trabajo, lo cual podría hacerle intervenir antes de que sea realmente necesario el reflejo o la facilitación. Todos estos motivos podrían llevarte a facilitar demasiado.

Cuando notes una de estas partes que quiere ayudar, respira, da un paso atrás, y relájate en el Yo. No te juzgues y tampoco juzgues a la parte. Simplemente pídele que deje todo ir y que te deje reaccionar desde una posición relajada. Recuérdale que no eres responsable del trabajo del explorador. Él puede arreglárselas solo.

LA CRÍTICA CONSTRUCTIVA Y LA RETROALIMENTACIÓN CON UN TESTIGO ACTIVO

Cuando estés trabajando en las fases 2 o 3 con un testigo activo, si es posible, deja diez minutos después del trabajo de cada uno para la crítica constructiva. En los primeros cinco minutos, la crítica constructiva se centra en el trabajo que acaba de hacerse, como de costumbre. El testigo proporciona su crítica constructiva al explorador, y habláis sobre lo que ha ocurrido. En los segundos cinco minutos, la crítica constructiva se centra en la experiencia del testigo. Testigo: Reflexiona sobre cómo ha sido la experiencia para ti. ¿En qué grado has podido permanecer en el Yo? ¿Qué partes han aflorado y cómo las has lidiado? ¿Qué te pareció hacer la escucha activa? Comparte todo esto con el explorador. Explorador: Haz tu crítica constructiva al testigo, habla sobre cómo has reaccionado a su facilitación. ¿Qué ha sido útil? ¿Qué ha estorbado? ¿De qué aspecto necesitarías más en el futuro? Hablad sobre cualquier mejora que haya que hacer para que pueda funcionar mejor el trabajo en pareja.

FASE 3: FACILITACIÓN COMPLETA

Cuando hayas hecho ya ocho sesiones prácticas, usando el reflejo en las últimas cuatro, puedes entonces pasar a la fase 3, la agencia completa. Ahora ya no hay restricciones con respecto al tipo de facilitación que puedes usar como testigo. No obstante, aunque tengas un papel más activo, recuerda que el que tiene el control y la responsabilidad de la sesión sigue siendo el explorador. Estás ahí para ayudar de vez en cuando, pero no tienes por qué saber siempre qué hacer, ni se espera que lo sepas. Por favor, facilita sólo cuando sientas que procede, no porque creas que tengas que hacer algo. No estás obligado a arreglarle las cosas al explorador ni a eliminar su sufrimiento ni a sacarle de ningún atolladero. Estás ahí como un igual, no como un profesional. Recuerda la importancia del apoyo que viene simplemente de ser testigo en silencio.

Te será de gran valor seguir la guía para saber en qué punto del proceso está el explorador en cada momento. He aquí varias posibilidades de facilitación:

1. Señalar cuando creas que haya aparecido una nueva parte sin que tu compañero se haya dado cuenta. Por ejemplo, puedes decir: «Has estado hablando con una parte distante, pero ahora dice que está enojada. Podrías ver si se trata de una parte nueva».
2. Avisar cuando creas que una parte preocupada se esté interponiendo en el camino. Por ejemplo: «Me parece que estás siendo crítico con ese protector. Podrías comprobar si estás todavía en el Yo».
3. Avisar cuando creas que el explorador está fundido con la parte-objetivo. Por ejemplo: «Parece que estás bastante irritado. Podrías comprobar si esa parte enojada se ha fundido contigo».
4. Sugerir preguntas que pueda hacer el explorador a la parte-objetivo. Es mejor sugerir que decirle al explorador qué decir. Recomendando usar este modo de expresarse: «Podrías preguntarle a la parte...». Esto le deja un margen para no seguir tu sugerencia si no lo estima oportuno.
5. Sugerir cuál es el paso siguiente que puede dar el explorador. Esto puede hacerse en forma de una pregunta que hacer a la parte. Por ejemplo: «Podrías preguntarle a la parte qué intenta conseguir».

criticándote». Se podría hacer también mencionando el paso explícitamente. Por ejemplo: «Quizá sea el momento de comprobar si hay alguna fusión».

6. Señalar cuando veas que una parte es un exiliado o un protector si eso va a influir en lo que ocurra después. A veces los exploradores no reconocen el tipo de parte con el que están trabajando. Por ejemplo: «Me parece que esa parte es un exiliado. ¿No deberías comprobar si hay algún protector antes de ponerte a trabajar con él?».
7. Cuando el explorador está trabajando con partes preocupadas, no perder de vista a la parte original para que puedas ayudarle a volver a ella cuando toque.
8. Controlar las partes preocupadas y los protectores que se hayan apartado. Al final de la sesión puedes recordárselos al explorador para que se ponga en contacto con ellos y les dé las gracias.

CÓMO GENERAR UNA BUENA COLABORACIÓN

Cuando trabajes en pareja, dedica unos minutos antes de tu turno de explorador para comentar lo que vayas a necesitar del testigo cuando empieces. ¿Preferirías que estuviese relativamente en silencio y sólo hablase si viese que ibas en una dirección poco productiva? ¿Preferirías que estuviese más bien activo y que te vaya sugiriendo preguntas que hacer a tus partes? ¿Preferirías que reflejase mucho tu experiencia o poco? ¿Quieres que te deje margen para poner a prueba tus capacidades y cometer tus propios errores o prefieres que te marquen un poco la dirección?

Después de la sesión, comenta si el testigo ha atendido bien tus deseos y si ha os ido bien a ambos. ¿Queréis probar algo distinto la próxima vez? Aseguraos de comentar cualquier cosa que haya hecho el otro que no haya sido útil para que pueda cambiar su forma de facilitar. Debería ser una conversación en la que cada uno pueda exponer lo que necesite. Aunque tengas todo el derecho a recibir el tipo de facilitación que te venga bien, el testigo también tiene el derecho a sentirse de una manera o de otra con respecto a hacerlo de la manera que se le pide. Cuanto más habléis las cosas, mejor será vuestra colaboración.

Cuando hagas de explorador, una de tus partes puede activarse por algo que diga el testigo o por la forma en que te responda o reaccione. La parte podría no sentirse percibida por tu compañero. Podría hasta sentirse criticada o rechazada. Podría percibir al testigo como frío, exigente, intrusivo o controlador. Puede no ser muy evidente al principio que tu parte esté reaccionando a tu compañero. De hecho, puede que en un primer momento no notes siquiera que haya alguna parte que esté reaccionando. Puede que sólo notes que tu trabajo se ha atascado o que una parte no sale, o que no puedes obtener el permiso para trabajar con un exiliado. Si pasa algo de esto, el origen del problema puede ser que una parte esté reaccionando a tu compañero en lugar de a algo que esté en tu interior. Puede que seas reacio a reconocerlo o a mencionarlo por no pasar vergüenza por haber tenido una reacción negativa con respecto a tu compañero. No obstante, es muy importante que lo hagas.

Si descubres una parte que está reaccionando a tu compañero, hay dos posibilidades:

1. Lo que la parte percibe del testigo no es preciso, sino que está fuertemente determinado por los miedos de la parte. Por ejemplo, la parte podría percibir a tu compañero como si fuese su madre. Si fuese ése el caso, tendrías la oportunidad de explorar esa parte, descubrir de dónde viene esa idea, y sanar a esa parte. Esto te permitirá ver a tu compañero con mayor claridad.
2. Hay algo de verdad en cómo percibe tu parte al testigo. Por ejemplo, *estaba* siendo distante y algo avasallador. Entonces tendrá que cambiar su forma de comportarse para adaptarse a las necesidades de tu parte. Si no puede o no quiere cambiar, tendrás que buscar otra pareja.

Pase lo que pase, siempre es buena idea comentar la reacción de tu parte con tu compañero. Hazlo desde el Yo, es decir, describiendo los sentimientos de la parte de forma neutra. No los vuelques en él de repente. Podrías decir algo así como: «Hay una parte de mí que no se fía de que realmente te intereses por mí». No le juzgues, censures o ataques, aunque pueda ser lo que quisiese hacer la parte.

Como en cualquier relación duradera de cierto calado, es inevitable que surjan conflictos. Puede que no te sientas seguro como para revelar tu sufrimiento, tu dolor, porque tu compañero no esté mostrando el suyo. Quizá te parezca que tu pareja no está realmente en el Yo cuando estáis trabajando. Cuando esté haciéndote su crítica constructiva, puede que sientas que te está criticando. A lo mejor te gustaría que fuera un agente más activo, que tuviese más seguridad. Y así un largo etcétera. En cuanto te des cuenta de sentimientos encontrados con respecto a tu compañero, házselo saber. Míralo como una oportunidad para reforzar vuestra colaboración, no como un error garrafal ni definitivo que acabe con la relación o como un problema que haya que ocultar bajo la alfombra. Pídele que reserve un poco de tiempo para que podáis hablar sobre ese conflicto. Intenta estar en el Yo durante la conversación para que la forma de expresarte venga de la sabiduría y la compasión, no del enfado ni de ninguna herida. Sé dueño de tus sentimientos identificando la parte de ti que está teniendo la reacción. Habla *por* esa parte en lugar de dejar que la parte ataque a tu compañero. Luego, escucha las respuestas de tu compañero desde el Yo, pidiendo a cualquier parte que se active que se aparte y que te deje dirigir la situación. Es una buena forma de aplicar los principios de la IFS en la vida real.

Hay mucho que aprender sobre cómo comunicarse bien que está ya fuera

del ámbito de este libro. Si quieres investigar un poco más en este campo, es un buen enfoque el libro *Comunicación no violenta*, de Marshall Rosenberg. Yo imparto un curso de «Comunicación desde el corazón» que emplea los principios básicos de la IFS. Recuerda que la actitud más importante a la hora de afrontar conflictos es estar en el Yo. Desde ahí puedes trabajar con cualquier parte que se vuelva reactiva. Si tienes dificultad para comunicarte con tu pareja, invita a una tercera persona a que te ayude.

CONSEJOS PARA TRABAJAR POR TU CUENTA

Aunque es más fácil trabajar en pareja, es bueno aprender a hacer sesiones de IFS por tu cuenta, ya que no siempre hay una pareja (o un terapeuta) a mano. Esto te permite hacer una sesión en el mismo momento en que surge un comienzo de sendero importante. Además, te da mucho poder saber que puedes sanarte satisfactoriamente a ti mismo. Trabajar solo, no obstante, requiere un mayor grado de Yo para poder mantenerse centrado y llevar el trabajo con eficacia. No hay nadie a tu lado que te diga que has perdido el hilo del trabajo o que reconozca que te has fundido con una parte. Por eso te recomiendo que *aprendas* IFS trabajando en pareja, a ser posible. A medida que ganes destreza en el trabajo, podrás empezar a practicar también por tu cuenta.

Es todo un reto mantenerse centrado cuando se trabaja solo. Sin nadie contigo que sea testigo de tu trabajo, es fácil dispersarse y perder el hilo de dónde está uno. He aquí algunos consejos para compensar esa tendencia. Antes de empezar una sesión, ten claro en qué parte o comienzos de sendero quieres centrarte, y ponlo por escrito. Si en cualquier momento decides cambiar de parte-objetivo, vuelve a anotarlo. Eso fijará tu intención en la mente.

Puede ser útil hacer el trabajo de viva voz, como si estuvieses hablando con alguien. Eso lo asemeja a trabajar en pareja y te sirve para mantenerte centrado. Puedes dar incluso un paso más y grabar las sesiones. Te ayudará no sólo a permanecer centrado durante la sesión, sino también a aprender luego al escuchar las grabaciones. La grabadora sirve de testigo, y saber que se está grabando tu trabajo para la posteridad puede ayudarte a mantenerte bien atento. Otra posibilidad es hacer la sesión por escrito. Escribe cada paso de la sesión según se vaya desarrollando, bien a mano, bien al ordenador. Esto te *fuera* a mantenerte centrado y te proporciona un registro completo de los diálogos con cada una de tus partes. La posible desventaja es que escribir puede hacer que te sea más difícil profundizar en ti mismo de manera experiencial, porque abrir los ojos y escribir pueden apartarte de la experiencia.

La otra principal dificultad de trabajar solo es que tienes que ser a la vez explorador y testigo agente. Es más fácil hacerlo en la IFS que en muchos otros tipos de terapia porque las sesiones de IFS se hacen desde el Yo. Para poder guiarte y dirigirte a ti mismo, el Yo no sólo tiene que ser el que sane con

curiosidad y compasión a tus partes, sino también el que lleve la cuenta de en qué punto del proceso de IFS estás en cada momento y decida lo que tiene que suceder a continuación. Usa la guía como ayuda para mantenerte bien sintonizado cuando estés en el proceso. Te ayudará a agenciar tus propias sesiones y también a mantenerte centrado cuando trabajes solo.

Otra forma de organizar la forma de dirigirse a uno mismo en la sesión es tener una «parte de terapeuta» que facilite la sesión. Se trata de una parte sana de ti que controla los pasos del proceso, buscando si hay fusiones, vigilando la aparición inesperada de partes, manteniendo el hilo del trabajo y cumpliendo otras funciones de agente. Lo ideal es que puedas entrar en tu parte de terapeuta cuando se necesite dirección, y volver al Yo para la terapia en cuestión.

CONSEJOS PARA TRABAJAR CON UN TERAPEUTA

A veces es necesario trabajar con un terapeuta de IFS. Si tienes mucha dificultad en acceder al Yo o te ves con problemas con partes extremas o caóticas, consultar a un profesional puede ser la única opción viable. Para aquellos que tenéis un trauma serio en vuestra historia personal, os recomiendo que vayáis a terapia con un terapeuta de IFS en lugar de intentar trabajar por vuestra cuenta o en pareja.

No obstante, aunque no sea necesario un terapeuta de IFS, puede ser beneficioso trabajar con uno. Te beneficiarás de su experiencia y de su formación en el modelo, así como de su capacidad de ayudarte a mantenerte en el Yo. Hay distintas formas de hacerlo. Podrías hacer una sesión suelta con un especialista para desarrollar tu capacidad de profundizar en el trabajo o para que te ayude a salir de un callejón sin salida o de un atasco. Otra opción sería hacer una serie de sesiones sobre un grupo de partes en particular que te dé problemas. Podrías incluso decidir contar con un terapeuta para el proceso terapéutico entero. Ninguna de estas opciones excluye el trabajar por tu cuenta o en pareja. De hecho, lo único que va a hacer tu capacidad para trabajar bien fuera del ámbito profesional va a ser reforzar la efectividad de tu terapia.

Como el terapeuta de IFS es un experto en la mente humana, la sanación terapéutica y el modelo IFS, va a poder ver muchas cosas que tú podrías pasar por alto, y tiene años de experiencia con los detalles prácticos necesarios para hacer que funcionen bien las sesiones. Puede que vea partes fundidas, protectores muy sutiles y otro tipo de dinámicas que tú no seas capaz de ver y que hasta a la pareja de trabajo más sensible podría pasar por alto. Conoce técnicas de IFS más avanzadas que te pueden ayudar a salir de un atasco o a llevarte más a fondo en tus principales problemas. Tu terapeuta te proporcionará también una presencia bien sintonizada, de apoyo, lo cual puede ya de por sí reconfortarte y sanarte, especialmente cuando los exiliados salen de las mazmorras.

No obstante, uno de los peligros de trabajar con un terapeuta es que puedas acabar dándole demasiado poder. Puedes volverte perezoso y dar por sentado que te va a arreglar todo. Podrías no tomar la responsabilidad de tu trabajo, por ejemplo, no controlando bien el desarrollo de tus partes o no haciendo un

seguimiento adecuado de tus exiliados. Esto podría disminuir seriamente los beneficios de la terapia.

Aunque trabajes con un terapeuta, sigue siendo *tu* trabajo y tu mente. Habrá veces que el terapeuta no entienda del todo qué está pasando o haga una sugerencia que no dé en el clavo. Ni los mejores terapeutas son todopoderosos. Es muy importante avisarle cuando haga una sugerencia que no te parezca adecuada para ti en ese momento o cuando creas que ha malinterpretado tu experiencia.

Cuando mis clientes me dicen que me he salido, lo acojo con gratitud porque me ayuda a comprenderlos mejor y a hacer más productivas nuestras sesiones. Al fin y al cabo son mis clientes los que están dentro, experimentando todos los sutiles detalles de su experiencia interior y las interacciones con sus partes en cada momento. Yo sólo oigo lo que me cuentan. Un cliente que esté bien en contacto consigo mismo puede decirme mucho de lo que necesita que pase en la sesión. Por supuesto que yo también tengo un papel determinante por mi experiencia, formación y apoyo. La mejor forma de enfocarlo es trabajar juntos como en una colaboración o un baile incluso.

El otro aspecto crucial de trabajar con un terapeuta es tu relación con él. De vez en cuando, tus partes van a tener alguna reacción emocional al terapeuta: un protector no se fía de él, un exiliado se siente herido o asustado por algo que haya dicho, otra parte le idolatra y necesita desesperadamente su aprobación o su cariño, etc. Cuando aparezcan estas reacciones, no sientas vergüenza o que estás haciendo algo mal. De hecho, hablar sobre ello reforzará el proceso terapéutico, porque vas a utilizar la relación con el terapeuta como parte de la sanación. Esos sentimientos son normales en cualquier terapia. Es importante sacarlos a colación tan pronto como te des cuenta de ellos.

Es especialmente importante hablar sobre las reacciones negativas. Si las soterras –si no te permites ser consciente de ellas o no le hablas de ellas al terapeuta–, pueden envenenar tu relación terapéutica y acabar socavando todo el proceso. Reúne todas tus fuerzas y todo tu coraje y habla con tu terapeuta de los sentimientos relacionados con enfados o heridas. Esto conducirá a un trabajo productivo con tus partes y la oportunidad de tratar a fondo el problema con tu terapeuta, restaurando con ello la confianza y la seguridad. Tener una relación terapéutica abierta, sincera y con confianza proporciona un apoyo vital a la terapia. Habla de todo lo que veas que necesitas trabajar para

mantener claridad en la relación.

RESUMEN

En este capítulo has aprendido una estructura para hacer bien sesiones en pareja, incluyendo pautas para proporcionar crítica constructiva uno a otro. Sabes que el explorador es el que tiene siempre la responsabilidad de todo el proceso, y entiendes el papel del testigo. Has visto cómo ser un oyente activo y agente de trabajo de IFS. Has explorado cómo permanecer en el Yo al hacer de testigo a pesar de las diversas formas en que puedan activarse tus partes. Entiendes cómo ha de crearse una relación de trabajo en pareja y cómo resolver conflictos que puedan surgir con tu pareja.

Sabes también cómo permanecer centrado cuando trabajas solo y cómo hacer de agente de tu propio trabajo. Conoces la importancia de decirle al terapeuta cuándo una sugerencia no es apropiada y comentar cualquier reacción que tengas a él.

Has aprendido las ventajas de trabajar en pareja en relación con trabajar solo o trabajar con un terapeuta. No hay ninguna razón por la que tengas que escoger sólo una de estas formas de trabajar. Úsalas en la combinación que te sea más útil.

CAPÍTULO 17

CONCLUSIÓN

Este último capítulo muestra una visión general del proceso de IFS y su aplicación en diversos contextos. Repasamos qué hacer cuando no fluye bien el proceso de IFS y qué pasa con el tiempo según vas desarrollando tus habilidades y capacidades con el modelo. Tocamos brevemente temas que van más allá del ámbito de este libro: usar la IFS como terapeuta, trabajar con partes polarizadas y comprender las relaciones usando la IFS. Por último, el capítulo echa un vistazo a la IFS en contextos más amplios: grupos y organizaciones, espiritualidad, y transformación social.

CUANDO EL PROCESO DE IFS NO FLUYE BIEN

Como dijimos en el capítulo 9, la mente humana no es lineal, tal y como podrías pensar al ver el procedimiento paso a paso presentado en este libro. No debemos esperar que el proceso terapéutico siga una línea recta la mayor parte del tiempo. Nuestra mente es demasiado compleja y dinámica como para que pueda ser así. A veces la mente puede variar mucho y de repente, y otras veces puede cambiar tal sutilmente que ni lo notes. La IFS es consciente de estas posibilidades y tiene formas de manejarlas.

En cualquiera de los pasos del proceso de IFS, las cosas pueden no ir de la manera ideal. He aquí una serie de situaciones posibles. Una parte puede no estar preparada para pasar al paso siguiente del proceso, aunque creas que has hecho ya todo lo necesario. Puede que no estés suficientemente anclado en el Yo, aunque lo estuvieses unos minutos antes. Un exiliado puede no estar receptivo a una sanación desde el Yo. Hay protectores que pueden impedir que la terapia siga su curso, a pesar de prestarles mucha atención y mucho cuidado. Un protector puede sentirse molesto con los resultados de la descarga de un exiliado y deshacerla.

La IFS está preparada para todas estas dificultades y muchas más, y tiene formas de realizar comprobaciones al respecto, entender qué pasa y trabajar para solucionarlo. Es lo que hace que este enfoque sea tan sólido. Cuando comprendes de verdad el procedimiento, nunca pierdes nada por reconocer lo que pasa en cada momento y cómo lo vas gestionando.

TU DESARROLLO COMO PRACTICANTE DE IFS

Ahora ya has aprendido los principios fundamentales del modelo de IFS. La clave para hacer que funcione bien para ti y lograr un cambio sustancial es *practicar*. Tienes que hacer los ejercicios de este libro y seguir haciendo sesiones de IFS para trabajar tus cosas después de terminar de leerlo, preferiblemente con una pareja que te sirva de testigo, ayuda y apoyo en tu compromiso. Si quieres más ayuda con el método IFS, puedes venir a mis clases de IFS o trabajar con un terapeuta de IFS (véase el apéndice).

Si haces trabajo de IFS con seriedad, con el tiempo irás desarrollando tus capacidades y habilidades. Llegarás al punto en que entiendas el modelo de manera intuitiva, lo cual significa que ya no necesitarás seguir atado al procedimiento paso a paso de este libro. No obstante, puedes seguir utilizando los pasos como punto de referencia e improvisar cuando te parezca apropiado. También puedes descartarlos todos y utilizar un enfoque completamente intuitivo, basado en tu comprensión de los principios de la IFS. En ese caso sólo necesitas volver a los pasos para poder guiarte si te atascas.

A medida que sigas practicando, se van a ir desarrollando tus habilidades y la conciencia de ti mismo. Vas a mejorar la capacidad de detectar partes que surgen de manera inesperada. La mayoría de las veces vas a saber qué hacer cuando se atasca el proceso. Vas a aprender a hacer con gran pericia los pasos de IFS: separarte de una parte, acceder al recuerdo infantil, reparentalizar a un exiliado, hacer una descarga, etc. Vas a saber cómo abordar mejor cuestiones muy sutiles, por ejemplo, acceder a exiliados preverbales, trabajar con problemas de confianza con una parte y diferenciar una parte de otra. Con el tiempo vas a saber llevar cualquier comienzo de sendero a un final sanador, ya sea en una o varias sesiones.

No sólo van a desarrollarse tus capacidades, sino que tu sistema interno va a cambiar en una dirección saludable. Vas a lograr un acceso más fácil y más consistente al Yo, incluida una mayor capacidad para volver a él cuando una parte te invada. En lugar de que las partes tomen el control de cómo interactúas con el mundo, poco a poco van a confiar más en que tu Yo sea quien tome la iniciativa a la hora de tomar decisiones y relacionarte con la gente. Vas a llegar a confiar en el proceso de IFS y en tu propia capacidad de trabajar con cualquier problema en el que decidas centrarte. Tus protectores no van a dudar en afrontar el dolor o sufrimiento subyacente porque van a

saber que puedes manejarlo y que los exiliados pueden descargarse de verdad. Con el tiempo, tus exiliados van a verse aliviados de gran parte del sufrimiento y de creencias negativas que llevan. Por ello no vas a sentir la misma ansiedad y depresión subyacentes, y tus protectores no van a estar presionando constantemente para tomar el control y bloquear todo eso. Vas a ser menos reactivo ante personas y situaciones difíciles de la vida y más capaz de mantenerte con solidez en ti mismo sin molestarte o enfadarte.

También te vas a sentir más cómodo contigo mismo y vas a confiar más en tu capacidad de afrontar problemas y conflictos. Vas a experimentar armonía interior e integridad y a saber tu valor intrínseco. Vas a cooperar más y a disfrutar más de tus relaciones por tu mayor capacidad de mantenerte abierto y cariñoso con la gente. Las relaciones con tu cónyuge y con la familia puede que se vuelvan más profundas y más íntimas. En todas las situaciones vas a ser más fuerte y más asertivo, capaz de defenderte a ti mismo, de expresar tu opinión y de correr riesgos cuando se necesite. Vas a tener una mayor capacidad para conseguir tus objetivos vitales, lo cual lleva a la seguridad, el placer y la realización de uno mismo. Te vas a sentir más a gusto con el universo y conectado con todos los seres. Es posible que se te revele mejor el propósito más profundo de tu vida.

EL USO PROFESIONAL DE LA IFS

Permíteme que me dirija brevemente a los terapeutas desde una perspectiva profesional de cómo usar la IFS. Sólo tengo espacio para tocar algunos de los temas relacionados con esto, no para entrar en ellos en profundidad.

ESTAR EN EL YO

La clave más importante para ser un terapeuta de IFS eficaz es estar en el Yo. No sólo son tus clientes los que necesitan estar en el Yo antes de ponerse a conocer a sus partes, sino que *tú* también necesitas estar en el Yo en las sesiones. Como terapeutas, todos conocemos la importancia de la relación terapéutica. En la IFS, la relación sanadora más importante es la que existe entre el Yo del cliente y sus partes; aun así, la relación con el cliente es un apoyo crucial para este proceso. Cuando encarnas el Yo y te relacionas con el cliente desde ahí, sabe que le importas y que quieres lo mejor para él. Esto apoya su capacidad de acceder al Yo.

Eres un entrenador que ayuda al Yo del cliente a relacionarse con cada una de sus partes y a realizar el proceso de IFS. Para hacerlo bien, tienes que personificar el Yo de forma que el cliente lo perciba. Esto le proporciona al cliente un modelo de cómo relacionarse con sus partes. Tienes una curiosidad sincera y eres compasivo con cada una de sus partes. No tienes prisa por pasar de los protectores. No te molestas cuando un protector le dispersa o le distrae una y otra vez. Por lo menos ese es tu objetivo. No es realista esperar estar siempre en el Yo. Cuando metas la pata y una parte tome el control, intenta reconocerlo y tomarte tiempo para separarte y eliminar esa fusión en silencio en ese momento. Trabaja con la parte para ayudarle a apartarse y dejarte que vuelvas al Yo. No obstante, esto no es siempre posible, así que cuando no hayas sido capaz de volver por completo al Yo durante una sesión, dedica un rato después a trabajar con la parte que tomó el control. Conócela e incluso descárgala para que puedas estar completamente presente en el Yo en las próximas sesiones con ese cliente.

En ocasiones un cliente puede tener dificultades a la hora de acceder al Yo al principio de la terapia. En ese caso tienes que ser tú el que le sostenga el Yo al cliente. Tienes que proporcionarle las cualidades del Yo necesarias para que la terapia siga su curso hasta que el cliente haya progresado lo suficiente como para acceder al Yo y mantenerlo. Hasta ese momento, *tú* has de

relacionarte con sus partes desde el Yo. Proporcionas un entorno de apoyo y comprensión para que las partes del cliente sientan la suficiente confianza como para sincerarse. No obstante, lo que no quieres es asumir el papel del Yo hasta tal punto que el cliente no aprenda nunca a tomar ese puesto él mismo. Sólo lo vas a hacer hasta que el cliente haya conseguido suficiente acceso al Yo como para asumir este papel.

LOS TRAUMAS

La IFS es muy eficaz a la hora de trabajar con traumas, usando simplemente el procedimiento habitual, sin ninguna técnica especializada. Eso se debe en parte a que Richard Schwartz desarrolló la IFS en una época en la que un alto porcentaje de sus clientes habían experimentado traumas significativos.

Una de las razones más importantes de la eficacia de la IFS en el tratamiento de los traumas es la forma en que aborda la separación de los exiliados. La mayor dificultad al trabajar con los traumas es el peligro de volver a traumatizar al cliente cuando esté accediendo y sanando el exiliado que lleva el trauma. La IFS lo aborda de una manera muy eficaz (como se explicó en el capítulo 11). El cliente se mantiene en el Yo y desarrolla una relación con el exiliado traumatizado. No tiene que *convertirse* en el exiliado (fundirse con él) a no ser que sea seguro hacerlo y que ello le beneficie claramente. Si el exiliado empieza a inundarle con terror, vergüenza u otra emoción relacionada con el trauma, el terapeuta ayuda al cliente a negociar con el exiliado para mantenerse separado. Ésta es una de las principales innovaciones de la IFS para trabajar con traumas. Schwartz descubrió que los exiliados tienen la capacidad de contener los sentimientos y no invadir con ellos al cliente si así lo deciden. El exiliado sencillamente tiene que comprender que va en su propio beneficio el abstenerse de fundirse porque entonces puede haber un Yo que presencie su historia y la sane.

La IFS pone el acento continuamente en estar en el Yo al trabajar con exiliados traumatizados, y eso es crucial para el buen resultado de la terapia. Hasta los clientes que *podrían* rescatar recuerdos de abusos y lidiar con ellos sin estar en el yo *no deberían* hacerlo porque no es muy probable que lleve a la sanación. Sólo cuando el cliente está en el Yo es cuando puede haber una verdadera sanación, porque el Yo es la personificación de la compasión, el amor, el anclaje y la fuerza, necesarios todos ellos para el proceso sanador.

El método IFS es muy útil también para comprender las reacciones defensivas que salen continuamente en el trabajo con traumas. La disociación,

por ejemplo, se ve como algo que viene de un protector que está intentando evitar que el cliente reviva el trauma. La forma de trabajar con una parte disociadora es similar a la forma de hacerlo con otros protectores. Conectas con ella y la tranquilizas diciéndole que el cliente va a estar en el Yo y no invadido por el exiliado traumatizado.

El Center for Self-Leadership es la principal organización de IFS, dirigida por Richard Schwartz. Ofrece programas de formación profesional en IFS, que recomiendo encarecidamente, en muchas ciudades de EE. UU. y Europa (véase el apéndice).

LA POLARIZACIÓN

Hay mucho más en la IFS de lo que puedo recoger en un solo libro. Déjame que explique brevemente un aspecto importante de la IFS que no puedo cubrir con detalle en éste: la polarización. A menudo nos encontramos en conflicto sobre cómo reaccionar ante un problema en la vida. Una parte de nosotros lo ve de una manera, y otra de otra bastante distinta. Una parte quiere hacer algo, y otra quiere hacer justo lo contrario. La polarización puede aparecer en nuestra vida de formas muy diversas. Puede provocarnos postergación, indecisión, «mezcla de sentimientos» o vacilación con respecto a qué hacer. Podemos criticarnos, juzgarnos y luego defendernos de nuestros propios ataques. En esas situaciones, si escuchas de verdad lo que sucede en tu interior, oirás discusiones entre distintas partes de ti. Experiencias como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, que a simple vista no parecen ningún conflicto interior, pueden tener su raíz en la polarización.

La IFS entiende que el conflicto interno procede de la polarización de dos partes, es decir, dos partes que se oponen, sintiendo y haciendo lo contrario, como por ejemplo buscar comunicarse y retraerse. Una parte puede querer algo y otra puede tener miedo de eso. Una puede trabajar duro hacia un objetivo y la otra puede sabotear ese esfuerzo. Ambas partes están convencidas de que tienen que adoptar una postura extrema para poder afrontar los movimientos destructivos de la otra. Por ejemplo, una parte a Dieta se vuelve muy estricta para contrarrestar la tendencia a darse el gusto de una parte Glotona, y la parte Glotona cree que tiene que rebelarse contra el control rígido de la parte a Dieta. Las partes polarizadas suelen estar enzarzadas con frecuencia en una lucha sin fin que provoca emociones intensas y un comportamiento contraproducente. Lo normal es que ambas partes polarizadas estén protegiendo exiliados y que a veces estén hasta protegiendo al mismo exiliado empleando estrategias opuestas.

Con la IFS, llegas a conocer a cada parte y desarrollas una relación de confianza con ella, como harías con cualquier protector. Esto te ayuda a darte cuenta de que no quieres deshacerte de ninguno de los dos bandos porque cada uno de ellos tiene algo que aportar y cada uno de ellos está haciendo lo posible por ayudarte. Entonces puedes guiar a ambas partes para que dialoguen en lugar de pelear una contra otra. Esto ayuda a cada parte a dejar de ver a la otra como enemiga y a reconocer sus cualidades positivas.

Aprenden a cooperar en lugar de estar permanentemente en guerra. En algunos casos, puede que tengas que sanar a los exiliados que estén protegiendo para que pueda haber cooperación. No obstante, como ambas quieren lo mejor para ti, es algo que se puede conseguir siempre. La clave es que cada protector confíe en que el Yo comprende su misión y le importa. Una vez logrado eso, te dejarán que les ayudes a aprender a colaborar en tu nombre.

LA IFS Y EL CRÍTICO INTERIOR

El Crítico Interior es la parte que te juzga, que te critica, te menosprecia, te dice quién deberías ser. Socava la confianza en ti mismo y te hace sentir mal contigo mismo. Como es uno de los problemas más difíciles y persistentes que tiene que afrontar la gente, he colaborado con Bonnie Weiss, LCSW,⁹ en un estudio profundo sobre cómo transformar el Crítico Interior usando IFS. Nuestra idea principal es que la autoestima es un derecho de nacimiento, y que el Crítico Interior es uno de los mayores obstáculos para que brille como debe.

En realidad no hay sólo una parte de Crítico Interior. La mayoría de la gente tiene varios protectores autocríticos que operan de distintas formas. Hemos logrado identificar siete tipos de Críticos con distintas motivaciones y estrategias para controlarte. Como una parte de Crítico Interior es un protector, en realidad intenta ayudarte, por sorprendente que parezca. Esto hace que sea posible conectar con el Crítico desde el Yo en lugar de luchar contra él, y esto le ayuda a liberarse de sus críticas. Hemos profundizado en todos los detalles de cómo transformar los siete Críticos Interiores usando IFS.

He aquí otro resultado emocionante y que nos llena de esperanza: hemos descubierto que puedes desarrollar un aspecto del Yo que denominamos Campeón Interior, que te apoya y te da ánimo. Es un remedio mágico para abordar los efectos negativos de tus Críticos Interiores. En el apéndice B encontrarás enlaces y detalles sobre nuestro trabajo con el Crítico Interior.

LA IFS CON PAREJAS

La IFS tiene una forma muy perspicaz de entender la dinámica de las relaciones amorosas. Cuando una pareja está en apuros, suele ser porque ha empezado un ciclo de «guerras de protectores». Pongamos, por ejemplo, que Henry dice algo levemente crítico, que hiera a un exiliado de Elaine que es bastante sensible a la crítica. Esto hace saltar a uno de los protectores de Elaine que cree que tiene que defenderle de ese exiliado. Este protector intenta controlar a Henry diciéndole exactamente cómo tiene que hablarle para que no se sienta criticada. Por desgracia, la conducta de Elaine activa un exiliado de Henry que es sensible a que le quieran controlar. Uno de los protectores le fuerza entonces a retraerse y a apartarse de ella para evitar que el exiliado se sienta comiendo de su mano. Esto activa otro exiliado de Elaine que se siente abandonado. Inmediatamente sale su protector controlador que intenta que Henry se acuerde de que está mal que se aparte de ella. Por supuesto que esto lo que hace es encender el exiliado de Henry que teme ser controlado, lo cual hace al protector retraerse aún más. Y así una y otra vez.

Ni Henry ni Elaine se dan cuenta de que la discusión está siendo dirigida por los exiliados, que están siendo asustados y heridos, y apenas son conscientes de los protectores que entran en la lucha. Lo único que puede ver cada uno es la conducta hiriente del otro, así que ambos creen que el conflicto es todo culpa del otro. Lo único que están haciendo los protectores es intentar evitar que se hiera a los exiliados. No tienen ni idea de cuánto están hiriendo a los exiliados de su pareja y exacerbando con ello el conflicto, creando así una mayor distancia en la relación. Es el tipo de dinámica que aparece en casi todas las parejas con problemas. Los exiliados y protectores concretos pueden variar, pero la dinámica es similar.

Al usar IFS puedes identificar las partes involucradas en la guerra de protectores con tu pareja. A continuación, puedes trabajar con cada una de tus partes por separado. Empiezas a sanar a tus exiliados y a ayudar a tus protectores a liberarse de su papel de guardián. Esto calma gradualmente a los exiliados y hace que a los protectores les sea más fácil relajarse, lo cual te permite empezar a acceder al Yo. Tu pareja puede hacer lo mismo. Vuestro objetivo es que os relacionéis desde el Yo mientras reconocéis aquellos momentos en los que se activa una parte determinada. Cuando eso ocurre, hablas *por* la parte en voz neutra en lugar de personificarla. Por ejemplo, en

lugar de gritar: «¡JODER, HIJA DE PUTA CONTROLADORA!, dirías: «Parte de mí está enfadada porque se siente controlada por ti». De ese modo asumes la responsabilidad de la reacción de tu parte y no enciendes los protectores de tu pareja atacándola. Esto te permite mantenerte en el Yo y mantener una conversación fructífera con tu pareja. Dialogar desde el Yo os da a ambos una capacidad asombrosa de allanar diferencias de opinión, heridas del pasado y otras dificultades.

LA IFS CON GRUPOS, FAMILIAS Y ORGANIZACIONES

La IFS se originó a partir de la terapia de sistemas familiares, un método de trabajar con familias viéndolas como sistemas. Al comienzo del desarrollo de la IFS, Richard Schwartz observó que la interacción de las distintas subpersonalidades de una persona era bastante similar a la dinámica de sistemas entre personas pertenecientes a una familia. Eso es por lo que denominó terapia de Sistemas de la Familia Interna a este nuevo método. Schwartz estaba aplicando un *enfoque sistémico* a la mente. Este enfoque muestra que las partes de cualquier sistema no son simplemente un conjunto de elementos separados, sino que están relacionados entre sí de forma importante. En la mente humana, algunas partes protegen de otras partes; algunas partes están polarizadas con otras; y algunas están aliadas con otras. Gran parte del poder sanador de la IFS proviene de su enfoque sistémico, porque entender bien esas relaciones lleva directamente a una técnica eficaz.

Esta perspectiva permite también que se pueda utilizar la IFS para trabajar con sistemas más amplios que la mente individual: familias, grupos y organizaciones. Por supuesto, la IFS es muy potente en el trabajo con familias no sólo por haberse originado en la terapia familiar, sino también porque te ayuda a descubrir cómo las partes de cada miembro de la familia se relacionan con las partes de los demás.

Los grupos y las organizaciones son también sistemas, así que las ideas de la IFS se pueden aplicar a ellos también. Puedes estudiar una organización y preguntar quiénes son los exiliados y quiénes los protectores. Desde este punto de vista, un exiliado no es una parte de una persona, sino una parte del sistema más amplio que estamos estudiando. Un exiliado sería un grupo de personas de una organización que han sido apartadas y a las que se les impide ser visibles y tener influencia. Un protector sería un grupo de personas, generalmente las que ostentan el poder, que protegen de ciertos resultados que podrían ser perjudiciales para la organización. A menudo este proteccionismo está influido por antiguos episodios de la historia de la organización y no está ya en contacto con la situación actual. La polarización es una dinámica muy importante en las organizaciones. En ella, los miembros se dividen en subgrupos que luchan entre sí por el poder. Los consultores de empresa de orientación IFS destapan las dinámicas de protección, exilio y polarización

presentes en una organización, lo cual les ayuda a entender mejor qué forma de intervención es la más conveniente.

El método de IFS también es utilizado por *coaches* para ayudar a personas pertenecientes a organizaciones a sanar sus partes y funcionar de manera más eficaz. Este método es similar a la terapia de IFS, salvo por el hecho de que hay menos énfasis en sanar el profundo dolor de los exiliados y más en comprender a los protectores y conectar con ellos para modificar la conducta que causa problemas.

LA IFS Y EL DESARROLLO ESPIRITUAL

El papel central del Yo convierte a la IFS en una terapia de orientación espiritual. Como hemos visto, el Yo es la fuente del amor, la compasión y la conexión, que son cualidades espirituales importantes. El Yo está conectado con el sustrato más profundo del ser del que hablan las distintas tradiciones o corrientes espirituales. A este sustrato se hace referencia en las distintas tradiciones como Dios, Esencia, Buda, Naturaleza, Atmán, Luz Interior o Conciencia de Cristo. De hecho, en su nivel más profundo, el Yo *es* ese sustrato espiritual, como ha apuntado Schwartz.

La mayoría de las escuelas de psicoterapia abordan principalmente el nivel del ego y no reconocen que todo el mundo tiene un Yo que subyace a sus problemas psicológicos. Según estas teorías, muchos clientes carecen de un Yo y tienen que interiorizar las cualidades del yo de sus terapeutas. La IFS, sin embargo, reconoce que toda persona tiene un Yo, aunque pueda estar oculto por culpa de partes que hayan tomado el control de la mente. Este punto de vista coincide con la sabiduría de las principales tradiciones espirituales del mundo, que enseñan que este terreno espiritual es, de hecho, quien somos en realidad. Así pues, la IFS utiliza nuestra naturaleza espiritual en su forma de abordar la sanación psicológica. Asimismo, la IFS fomenta el desarrollo espiritual al liberar al Yo de nuestras partes extremas.

Como hemos visto, la IFS adopta la postura de aceptar a todas las partes, hasta las más peligrosas y destructivas, con compasión. Esto es en realidad una práctica espiritual: abrir el corazón a todos los aspectos de nuestro ser y descubrir que sólo desean nuestro mayor bien. Esto nos permite ver que el amor está en la base de toda actividad interior. Se convierte en una práctica aún más profunda cuando la aplicamos a otras personas y a sus partes. Supongamos que asumimos que las partes de todas las personas sólo hacen lo que pueden para protegerlas del sufrimiento y del dolor, y que esta idea sea válida incluso para aquellas personas y naciones que están causando un terrible sufrimiento en el mundo. Esto supone un reto para nuestra actitud de juzgarlo y separarlo todo, y nos anima a experimentar nuestra conexión innata con todas las personas y todos los seres. No nos ciega impulsándonos a actos destructivos y llenos de odio, sino que abre nuestro corazón a la compasión, a la bondad amorosa y al amor universal.

La IFS proporciona directamente una vía de fortalecimiento del desarrollo

espiritual. La mayoría de los caminos espirituales conllevan el cultivo de determinadas cualidades, como la bondad amorosa, la interconexión, la alegría, la espaciosidad, la paz, etc. Sin embargo, estas cualidades espirituales a veces son difíciles de integrar en nuestra vida porque están bloqueadas por protectores. Para ser más exactos, una determinada cualidad está bloqueada por un protector determinado. Por ejemplo, la compasión puede estar bloqueada por un protector que juzga a la gente. La interconexión puede estar bloqueada por un protector que te mantiene ensimismado o alejado de la gente.

Aunque sigas con regularidad una práctica espiritual diseñada para el desarrollo de una determinada cualidad espiritual, para que se manifieste de verdad en tu vida tienes que trabajar también los obstáculos psicológicos que le impiden florecer. Por ejemplo, aunque hagas determinado tipo de meditación para cultivar la bondad amorosa, tienes que transformar también tu protector crítico para poder relacionarte con la gente con amor. Puede que sientas bondad amorosa cuando estás en un contexto cómodo y en el que no te sientas amenazado, pero si alguien te rechaza o te ataca, se activa el protector crítico e interfiere con tu intención de ser amable. Para liberar completamente bondad amorosa tienes que ayudar al protector crítico a liberarse de su papel (lo cual suele querer decir empezar por descargar al exiliado que esté siendo protegido). Cuando lo hayas logrado, podrás recoger los frutos de tu meditación. La bondad amorosa podrá entonces manifestarse con naturalidad en todos aquellos momentos de la vida en que la necesites porque no habrá ya nada que la obstaculice. Así pues, puedes enfocar el trabajo con IFS para fortalecer tu desarrollo espiritual eligiendo centrarte en aquellas partes que estén bloqueando la cualidad espiritual concreta que quieras cultivar.

LA IFS Y LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Nuestro mundo está ahora en una transición histórica muy importante. Las crisis que estamos afrontando, desde el calentamiento global a la crisis financiera actual, tienen su origen en problemas sistémicos más profundos. Nuestra cultura y nuestra forma de entender el mundo –caracterizado por la racionalidad, el control, la competencia, el individualismo y el materialismo– ya no funcionan. La sociedad moderna ha hecho muchas contribuciones extraordinarias a la humanidad, desde la ciencia a la democracia o la individualidad. Sin embargo, la combinación de la tecnología avanzada con el crecimiento de la población y la competencia entre las naciones está amenazando a nuestro medioambiente y nuestra civilización. Esto está provocando una ruptura en nuestra sociedad y abriendo el camino de la nueva fase de nuestra evolución.

Está surgiendo ya una nueva cultura, mientras la vieja está todavía tambaleándose. Las señales están en todas partes, aunque todavía queda mucho camino por recorrer. Conlleva un cambio de una actitud de poder sobre los demás a una actitud de apertura, de inclusión y diálogo. Conlleva un cambio del individualismo y la competencia a la conexión y la cooperación entre personas, entre grupos y naciones, y con la naturaleza. La cultura emergente está basada en la adopción generalizada de procesos de conciencia interior y de desarrollo espiritual que emplean la intuición, la conciencia emocional y la participación, en lugar de la racionalidad y el control.

La IFS está haciendo su parte. No sólo es un método extremadamente eficaz de desarrollo personal, sino que personifica las características de la nueva cultura emergente. La IFS nos enseña la importancia de comprender y tener compasión con nuestras partes y, por extensión, con los demás y con las demás culturas. Nos ayuda a sanar rupturas y a acabar con la competencia entre nuestras partes para que puedan cooperar. Esto puede traducirse en una colaboración con gente y con grupos de gente porque nuestra vida interior afecta a nuestros actos externos. La IFS produce sanación y transformación personales por medio de la apertura emocional, la percepción intuitiva y la conciencia corporal, en lugar del control y la programación. Así pues, la terapia de IFS no sólo nos hace más sanos, sino que alimenta nuestra capacidad de ser ciudadanos responsables y cocreadores de la nueva cultura y la nueva sociedad que están naciendo.

CONCLUSIÓN

La IFS ha enriquecido mi vida enormemente, tanto personal como profesionalmente. Espero que la encuentres tan natural, accesible y potente como yo la encontré en su día. Te animo a practicarla con regularidad para que puedas beneficiarte de este modelo tan extraordinario. Esto te va a permitir sanar y desarrollar tus capacidades de amor, creatividad, logro y conexión, haciendo así que tu vida esté llena de sentido y que sea emocionante y satisfactoria.

Nota

9 N. del T.: LCSW es el acrónimo de Licensed Clinical Social Worker, que significa «trabajador social clínico colegiado».

APÉNDICE A

GUÍA PARA EL PROCESO DE LA IFS

He aquí un resumen de todos los pasos del procedimiento de la IFS. Está pensado para guiar todos tus pasos mientras trabajas solo o en pareja.

1. Conocer a un protector

P1. Acceder a una parte

- Si la parte no está activada, imagínate en una situación reciente en la que la parte *sí* estuviera activada.
- Siente la parte en el cuerpo o evoca una imagen de la parte.

P2. Separarte de la parte-objetivo

- Comprueba si estás cargado de las emociones de la parte o si estás enredado en sus creencias en este mismo momento. Si es así, estás fundido con ella.
- Comprueba qué sientes con respecto a la parte-objetivo en este instante. Si no notas nada, puede que estés fundido con ella.
- Si estás fundido con la parte-objetivo, he aquí varias opciones para separarte:
 - ♦ Pídele a la parte que se separe de ti para que puedas conocerla.
 - ♦ Retírate internamente para separarte de la parte.
 - ♦ Observa una imagen de la parte a cierta distancia de ti o dibuja la parte.
 - ♦ Haz una breve meditación para centrarte/enraizarte/anclarte.
- Si la parte sigue sin separarse, pregúntale qué teme que pase si lo hace.

Explícale la importancia que tiene el separarse y tranquilízala con respecto a sus miedos.

P3. Separarse de una parte preocupada

- Comprueba cómo te sientes ahora mismo con respecto a la parte-objetivo.
- Si sientes compasión, curiosidad, etc., estás en el Yo, y entonces puedes pasar al P4.
- Si no, sepárate entonces de la parte preocupada:
 - ♦ Pregúntale a la parte preocupada si estaría dispuesta a apartarse (o a relajarse) sólo por ahora para que puedas conocer a la parte-objetivo desde una posición de apertura.
 - ♦ Si lo hace, comprueba otra vez qué sientes con respecto a la parte-objetivo, y repite el procedimiento.
 - ♦ Si no está dispuesta a apartarse, explícale la importancia que tiene que se aparte.
 - ♦ Si sigue sin estar dispuesta, pregúntale qué teme que pase si lo hace, y tranquilízala con respecto a sus miedos.
 - ♦ Si todavía sigue sin estar dispuesta, convierte a la parte preocupada en parte-objetivo y trabaja con ella.

P4. Descubrir el papel de un protector

- Invita a la parte a que te cuente cosas sobre sí misma.
- La parte puede responder con palabras, imágenes, sensaciones corporales, emociones o conocimiento directo.
- He aquí varias preguntas que puedes hacerle a la parte:
 - ♦ ¿Qué sientes?
 - ♦ ¿Qué es lo que te preocupa?
 - ♦ ¿Cuál es tu papel? ¿Qué haces para llevar a cabo este papel?
 - ♦ ¿Qué esperas conseguir cumpliendo este papel?
 - ♦ ¿Qué temes que pase si no lo haces?

P5. Desarrollar una relación de confianza con un protector

- Puedes desarrollar la confianza diciéndole al protector lo siguiente (lo que proceda, claro está):

- ♦ Entiendo por qué (cumples tu papel).
- ♦ Te agradezco el esfuerzo que estás haciendo por mí.
- ♦ Sé que has estado trabajando muy duro.

2. Obtener permiso para trabajar con un exiliado

- Si es necesario, pídele al protector que te muestre al exiliado.
- Pídele su permiso para conocer al exiliado.

Si no te da su permiso, pregúntale qué teme que ocurra si accedes al exiliado.

- He aquí las posibles respuestas y cómo reaccionar:
 - ♦ El exiliado lleva consigo demasiado dolor. Explícale que vas a estar en el Yo y a conocer al exiliado, no a sumergirte en su dolor.
 - ♦ No tiene sentido entrar en ese dolor. Explícale que sí tiene sentido: puedes sanar al exiliado.
 - ♦ El protector se va a quedar sin papel y entonces va a acabar siendo eliminado. Explícale que el protector puede elegir un nuevo papel en tu mente.

3. El proceso de conocer a un exiliado

E1. Acceder a un exiliado

- Siente sus emociones, siéntelo en tu cuerpo, o busca una imagen que lo represente.

E2. Separarse de un exiliado

- Si estás fundido con un exiliado:
 - ♦ Pídele a la parte que contenga sus emociones para que puedas estar ahí para darle tu apoyo.
 - ♦ Sepárate conscientemente del exiliado y vuelve al Yo.
 - ♦ Visualiza una imagen del exiliado a cierta distancia de ti.
 - ♦ Haz una meditación para centrarte y anclarte bien.
- Si el exiliado no contiene sus sentimientos:
- ♦ Pregúntale qué teme que ocurra si lo hace.
 - ♦ Explícale que lo que quieres en el fondo es ser testigo de sus

sentimientos y su historia, pero que para eso necesitas estar separado.

- Fusión cognitiva consciente: Si puedes tolerarlo, permítete sentir el dolor, el sufrimiento del exiliado.

E3. Separarse de una parte preocupada

- Verifica qué sientes con respecto al exiliado.
- Si no sientes que estás en el Yo o no sientes compasión, sepárate entonces de cualquier parte preocupada que haya. Suelen tener miedo de que te veas abrumado por el dolor del exiliado.
- Explícale que vas a estar en el Yo y que no vas a dejar que el exiliado te invada.

E4. Obtener información sobre un exiliado

- Pregúntale: ¿Qué sientes? ¿Qué es lo que te da tanto miedo o lo que te hace tanto daño (o te provoca determinado sentimiento)?

E5. Desarrollar una relación de confianza con un exiliado

- Hazle saber al exiliado que quieres oír su historia.
- Comunícale que sientes compasión, cariño y preocupación por él.
- Comprueba que el exiliado pueda notar que estás ahí y presta atención a cómo toma tu compasión.

4. Acceder y presenciar como testigo orígenes infantiles

- Pídele al exiliado que te enseñe una imagen o un recuerdo de cuando aprendió a sentirse así en la infancia.
- Pregúntale al exiliado cómo le hizo sentirse.
- Comprueba que la parte te haya enseñado todo lo que quiera que presencias.
- Después de presenciar, comprueba que el exiliado crea de verdad que comprendes lo horrible que fue.

5. Reparentalizar a un exiliado

- Ponte (desde el Yo) en la situación de la infancia y pregúntale al exiliado qué necesita de ti para sanarla o para cambiar lo que ocurrió. Acto seguido, dáselo al exiliado usando la imaginación, dentro de ti.
- Comprueba cómo responde el exiliado a la reparentalización.

- Si no puede sentirte o no asimila tus cuidados, pregúntale por qué y trabaja con lo que te haya respondido.

6. Recuperar a un exiliado

- Una de las cosas que el exiliado puede necesitar es que le saquen de la situación de la infancia y le lleven a un lugar en el que pueda sentirse seguro y cómodo.
- Puedes llevarle a algún lugar en tu vida actual, a tu cuerpo o a un lugar imaginario.

7. Descargar a un exiliado

- Haz una lista de las cargas (sentimientos dolorosos o creencias negativas) que esté soportando el exiliado.

Pregúntale al exiliado si quiere liberarse de las cargas y si está preparado para hacerlo.

- Si no quiere, pregúntale qué temer que pase si las suelta. A continuación, aborda esos miedos.
- ¿Cómo lleva esas cargas el exiliado en el cuerpo o sobre él?
- ¿Cómo le gustaría al exiliado soltar las cargas? ¿Al aire, al agua, al viento, a la tierra, al fuego o a otra cosa?
- Cuando hayan desaparecido las cargas, fíjate en qué cualidades o sentimientos positivos aparecen en el exiliado.

8. Soltar el papel protector

- Verifica si el protector se da cuenta de la transformación del exiliado. Si no, preséntale el exiliado al protector.
- Comprueba si el protector se da cuenta ahora de que su papel protector ya no es necesario.
- El protector puede elegir otro papel en tu mente.

APÉNDICE B

RECURSOS DE LA IFS

CUADERNO DE EJERCICIOS DE *LA TERAPIA DEL SELF* (*SELF-THERAPY COMPANION WORKBOOK*)

Compilación de todos los ejercicios de este libro que requieren escribir las respuestas. Descárgalo gratis de mi sitio web (www.personal-growth-programs.com), en el menú de libros («Books»), al principio de la página de inicio.

JUEGO DE CARTAS Y PRESENTACIÓN DE POWERPOINT DE *LA TERAPIA DEL SELF*

Mi mujer, Bonnie Weiss, LCSW, terapeuta de amplia experiencia y de gran habilidad, ha creado un juego de cartas basado en las ilustraciones de este libro junto a otras nuevas para mostrar las interacciones entre las distintas partes en una pareja. Los terapeutas pueden usarlas para enseñar el proceso de IFS a sus clientes. También ha creado una presentación de PowerPoint basada en las ilustraciones del juego de cartas que es también bueno para enseñar IFS. Véase www.personal-growth-programs.com/ifs-teaching-aids.

CURSOS Y GRUPOS DE IFS

Imparto clases para el público en general en los que la gente aprende cómo usar la IFS como autoayuda y para ayudar a otras personas. Este libro está basado en los dos primeros cursos. Pueden seguirse por teléfono o en persona en el Área de la Bahía de San Francisco. Cada curso comprende seis semanas, o bien un taller de fin de semana completo. Ofrezco cursos y talleres de IFS sobre polarización y otros problemas psicológicos concretos, como el crítico interior o la postergación.

Asimismo, ofrezco continuamente grupos y cursos de terapia de IFS, incluido uno por teléfono. En el futuro espero ofrecer un programa de crecimiento personal de un año (o más) basado en la IFS. Puede obtenerse más información y un calendario de cursos y grupos en www.personal-growth-programs.com.

TRABAJO CON EL CRÍTICO INTERIOR

Self-Therapy for Your Inner Critic, de Jay Earley y Bonnie Weiss. Aplica la IFS al trabajo con partes del Crítico Interior.

- *Illustrated Workbook for Self-Therapy for Your Inner Critic*, de Bonnie Weiss. Contiene ilustraciones de formato grande que sirven de apoyo a la comprensión los principales conceptos de la IFS y del Crítico Interior.

En nuestro sitio web, www.psychemaps.com, hay un cuestionario para determinar cuál de los siete tipos de Crítico Interior posees, y un programa para fijar el perfil de tu Crítico Interior y de tu Campeón Interior.

MIS SITIOS WEB Y MIS PROGRAMAS

Mi sitio web de IFS (compartido con Bonnie Weiss), www.personal-growth-programs.com, contiene unos cuantos artículos divulgativos y profesionales sobre la IFS y su aplicación a distintos problemas psicológicos. También puedes apuntarte a nuestro boletín electrónico para recibir más artículos y notificaciones de nuevos cursos y clases.

Mi sitio web personal, www.jayearley.com, contiene más escritos e información sobre mi consulta, incluidos mis grupos de terapia.

En otro sitio web, www.psychemaps.com, están el Cuestionario del Crítico Interior y el Programa de Generación del Perfil del Crítico Interior y del Campeón Interior.

Estoy desarrollando una aplicación web basada en parte en la IFS que va a permitir a la gente explorar sus problemas psicológicos y hacer autoterapia.

TERAPEUTAS DE IFS

Si quieres buscar un terapeuta con el que poder trabajar, consulta el sitio web del Center for Self-Leadership, la organización oficial de IFS, www.selfleadership.org. Contiene una lista de terapeutas que han terminado el nivel 1 de la formación profesional de IFS, con la posibilidad de hacer una

búsqueda por localización geográfica. Algunos de estos terapeutas ofrecen sesiones de IFS por teléfono.

FORMACIÓN PROFESIONAL Y CONSULTORÍA DE IFS

El Center for Self-Leadership organiza programas de formación de IFS para terapeutas y para otras personas del campo profesional de la ayuda y la asistencia a los demás, que recomiendo de verdad. Hay tres niveles que pueden seguirse consecutivamente. El nivel 1 consiste en seis fines de semana de tres días. Estos programas de formación tienen lugar en muchas ciudades de EE. UU. y a veces también en Europa. Las personas que los dirigen son excelentes y el programa del curso está bien diseñado. Se trata de formación experiencial, de modo que aprendes sobre IFS trabajando con tus propias partes y practicando el hacer sesiones con otras personas en formación. Se pone el acento en crear un sentimiento de grupo que alimente la conexión personal y profesional. En el sitio web del CSL, www.selfleadership.org, pueden obtenerse más detalles sobre las fechas y los lugares de los cursos.

Tengo mi propia consultoría de IFS para individuos y grupos, además de cursos por teléfono sobre distintos temas. En mi sitio web de IFS, www.personal-growth-programas.com puede consultarse una lista completa de los que ofrezco.

OTROS LIBROS DE IFS

Introduction to the Internal Family System Model, de Richard Schwartz. Introducción básica a las partes y a la IFS para clientes y clientes potenciales.

- *Internal Family Systems Therapy*, de Richard Schwartz. El principal libro profesional sobre IFS y lectura obligada para terapeutas.
- *The Mosaic Mind*, de Richard Schwartz y Regina Goulding. Libro profesional sobre cómo utilizar la IFS para casos de traumas, especialmente en casos de abuso sexual.
- *You are the One You've Been Waiting For*, de Richard Schwartz. Libro muy popular que expone el enfoque de las relaciones íntimas desde la IFS.
- *Parts Work*, de Tom Holmes. Introducción breve y con muchas ilustraciones a la IFS para el público en general.
- *Bring Yourself to Love*, de Mona Barbera. Libro para el público en general sobre cómo utilizar la IFS para trabajar las relaciones en las

relaciones amorosas.

- *Resolving Inner Conflict*, de Jay Earley. Libro destinado a profesionales sobre cómo trabajar la polarización utilizando IFS.

ARTÍCULOS Y GRABACIONES DE IFS

La página web del Center for Self-Leadership website, www.selfleadership.org, contiene varios artículos profesionales de Richard Schwartz sobre IFS. Ha producido varios vídeos y DVD excelentes de sesiones de IFS que ha dirigido, y que pueden comprarse en esa página web. También hay grabaciones sonoras de presentaciones de congresos de IFS ya pasados.

Mi sitio web de IFS, www.personal-growth-programs, contiene bastantes artículos tanto profesionales como de divulgación que escribí sobre IFS y su aplicación a determinados problemas psicológicos, y se irán añadiendo más con regularidad. También puedes apuntarte a mi boletín electrónico para recibir artículos que vayan saliendo y notificaciones de cursos y grupos que vayan organizándose.

CONGRESOS Y TALLERES DE IFS

Hay un congreso anual de IFS que es una oportunidad excepcional para ahondar más en el modelo y para relacionarse con otros profesionales. Richard Schwartz dirige talleres de IFS de crecimiento personal de una semana de duración en varios centros de crecimiento personal de EE. UU. y de México. Hay también otros talleres y conferencias profesionales sobre IFS tanto de Schwartz como de otros formadores punteros de IFS. Véase www.selfleadership.org para más detalles.

APÉNDICE C

GLOSARIO

ACCEDER A UNA PARTE (*ACCESSING A PART*)

Sintonizar con una parte de manera experiencial, por medio de una imagen, una emoción, una sensación corporal o un diálogo interno, para poder trabajar con esa parte empleando IFS.

ACTIVACIÓN DE UNA PARTE (*ACTIVATION OF A PART*)

Una parte puede activarse por una situación o una persona y acabar influyendo en tus sentimientos y en tus actos.

APAGAFUEGOS (*FIREFIGHTER*)

Tipo de protector que salta impulsivamente cuando empieza a aparecer el dolor de un exiliado para distraerte del dolor o bloquearlo.

ASIENTO DE LA CONCIENCIA (*SEAT OF CONSCIOUSNESS*)

Lugar de la mente que determina tu identidad, elecciones, sentimientos y percepciones. El Yo es el ocupante por naturaleza del asiento de la conciencia, aunque las partes pueden ocuparlo también por medio de la fusión.

CARGA (*BURDEN*)

Emoción dolorosa o creencia negativa sobre ti mismo o sobre el mundo que ha asumido una parte como resultado de una situación o una relación hirientes del pasado, por lo general de la infancia.

COMIENZO DE SENDERO (*TRAILHEAD*)

Problema psicológico que afecta a una o más partes. Seguirlo puede llevar a la

sanación.

DESCARGA (*UNBURDENING*)

Paso del proceso de IFS en el que el Yo ayuda a un exiliado a liberarse de sus cargas mediante una ceremonia interna.

ESCUCHA ACTIVA (*ACTIVE LISTENING*)

Cuando haces de testigo de alguien al hacer una sesión de IFS en pareja, intentas comprender su experiencia y reflejársela.

EXILIADO (*EXILE*)

Parte de la primera infancia que acarrea dolor y sufrimiento del pasado.

FUSIÓN COGNITIVA (*BLENDING*)

Situación en la que una parte invade tu conciencia, haciendo que sientas sus emociones, creas que sus actitudes son verdad y actúes siguiendo sus impulsos. La fusión es una forma más extrema de activación.

FUSIÓN COGNITIVA CONSCIENTE (*CONSCIOUS BLENDING*)

Situación en la que eliges sentir las emociones de una parte porque hacerlo puede ser útil en el proceso de IFS. Eres consciente de la fusión cognitiva y puedes separarte con facilidad si fuese necesario.

INTENCIÓN POSITIVA (*POSITIVE INTENT*)

Todas las partes representan su papel en un intento de ayudarte o protegerte, aunque el resultado final de ese papel sea negativo.

LIDERAZGO DEL YO (*SELF-LEADERSHIP*)

Situación en la que tus partes confían en ti, en el Yo, para tomar decisiones y actuar en la vida.

RECUERDO GLOBAL (*GENERIC MEMORY*)

Imagen que representa un tipo de incidente que ocurrió repetidas veces durante tu infancia.

ORIGEN INFANTIL (*CHILDHOOD ORIGIN*)

Incidente o relación de la infancia que produjo suficiente dolor, sufrimiento o

trauma como para que un exiliado la asumiese como carga.

PAPEL (*ROLE*)

Tarea o labor que desempeña una parte para ayudarte. Puede ser principalmente interna o puede incluir la forma en que la parte se relaciona con las personas y actúa en la vida.

PAPEL EXTREMO (*EXTREME ROLE*)

Se trata de un papel que es disfuncional o problemático porque la parte lleva una carga del pasado o porque el protector está intentando proteger a un exiliado. Una **parte extrema** es una parte que tiene un papel extremo.

PAPEL SANO (*HEALTHY ROLE*)

Papel que representa la función natural de una parte cuando no lleva cargas. Una **parte sana** es una parte que tiene un papel sano.

PARTE (*PART*)

Subpersonalidad, que tiene sus propios sentimientos, percepciones, creencias, motivaciones y recuerdos.

PARTE-OBJETIVO (*TARGET PART*)

Parte en la que estás centrando tu trabajo en un momento determinado.

PARTE PREOCUPADA (*CONCERNED PART*)

Parte que se siente crítica o enojada con respecto a la parte-objetivo. Cuando estás fundido con una parte preocupada, no estás en el Yo.

POLARIZACIÓN (*POLARIZATION*)

Situación en la que dos partes están en conflicto sobre cómo deberías actuar o qué deberías sentir.

PRESENCIAR/PRESENCIAR COMO TESTIGO/SER TESTIGO (*WITNESSING*)

Paso del proceso de IFS en el que el Yo presencia/presencia como testigo/es testigo del origen infantil de las cargas de una parte.

PROTECTOR (*PROTECTOR*)

Parte que intenta bloquear y mantener alejado el sufrimiento o dolor que surge dentro de ti o protegerte de incidentes hirientes o relaciones angustiantes en tu vida actual.

RECUERDO SIMBÓLICO (*SYMBOLIC MEMORY*)

Imagen que representa un recuerdo mediante símbolos, como en un sueño, en lugar de mostrar exactamente lo que sucedió.

RECUERDO IMPLÍCITO (*IMPLICIT MEMORY*)

Recuerdo de la infancia que aparece como sensación corporal difusa o imagen fragmentada, dándote sólo una idea parcial del incidente o la relación en cuestión.

RECUPERACIÓN (*RETRIEVAL*)

Paso del proceso de IFS en el que el Yo saca a un exiliado de una situación dañina de la infancia y le lleva a un lugar en el que puede estar seguro y a gusto.

REPARENTALIZACIÓN (*REPARENTING*)

Paso del proceso de IFS en el que el Yo da al exiliado lo que necesita para sentirse mejor o para cambiar una situación dañina de la infancia.

SEPARACIÓN COGNITIVA (*UNBLENDING*)

Separarse de una parte que se ha fundido contigo para que puedas estar en el Yo.

EL YO (*SELF*)

Aspecto base, fundamental, de ti mismo que es tu verdadero yo, tu centro espiritual. El Yo es relajado, abierto y tolerante contigo mismo y con los demás. Es curioso, compasivo, tranquilo, y tiene interés por conectar con otras personas y con tus partes.

