

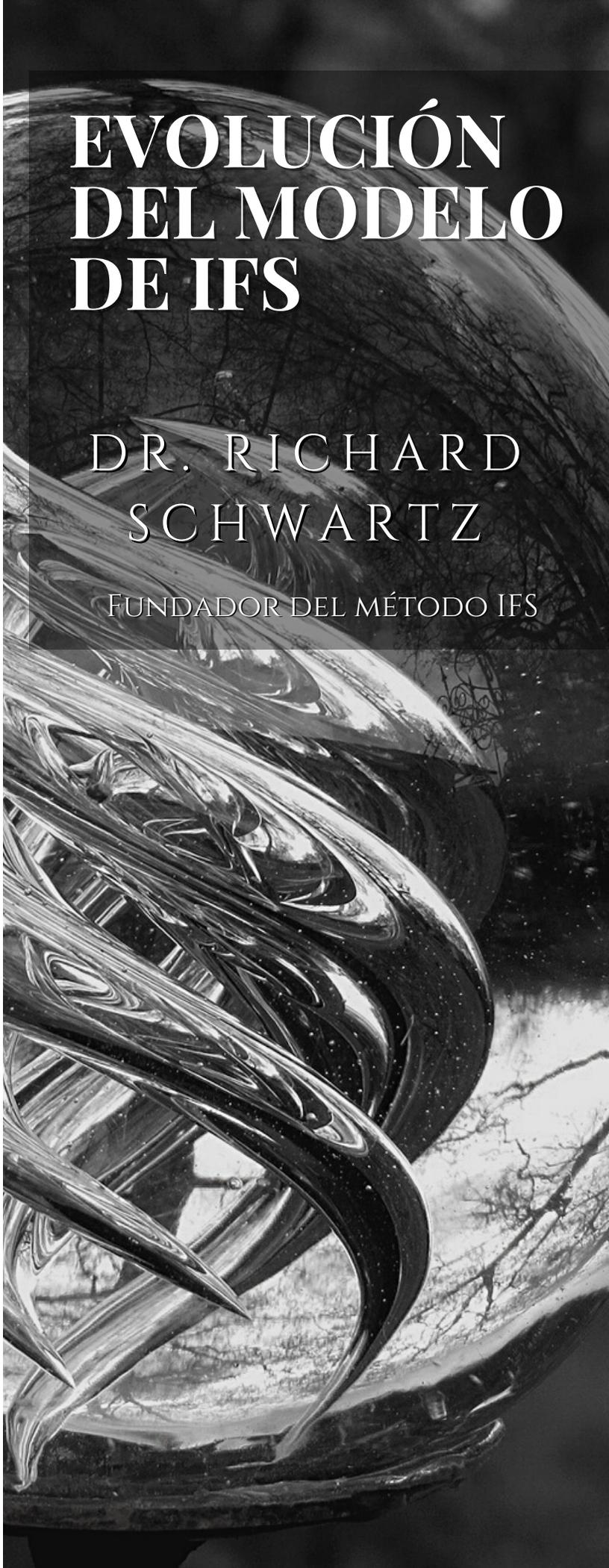
INTRODUCCIÓN AL
MODELO IFS

IFS

INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS

ORGANIZADO POR:

ifs-psicoterapia.com



EVOLUCIÓN DEL MODELO DE IFS

DR. RICHARD
SCHWARTZ

FUNDADOR DEL MÉTODO IFS



INTRODUCCIÓN
AL MODELO IFS

ROBERT
FALCONER



IFS

RICHARD SCHWARTZ

FUNDADOR DEL MÉTODO IFS

Actualmente es una de las terapias con mayor éxito y demanda en el mundo. Su creador, Richard Schwartz la sigue desarrollando desde hace 40 años.

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

EVOLUCIÓN DEL MODELO DE IFS

DR. RICHARD SCHWARTZ

El Modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS) ha evolucionado en los últimos cuarenta años hasta convertirse en un enfoque integral que incluye lineamientos para trabajar con individuos, parejas y familias. El Modelo IFS representa una nueva síntesis de dos paradigmas ya existentes: el pensamiento sistémico y la multiplicidad de la mente. Trae conceptos y métodos de las escuelas de terapia familiar estructural, estratégica, narrativa y Boweniana al mundo de las sub personalidades. Esta síntesis fue el resultado natural que evolucionó después de que yo, como terapeuta familiar joven y ferviente, empecé a oír a mis pacientes sobre sus vidas internas.

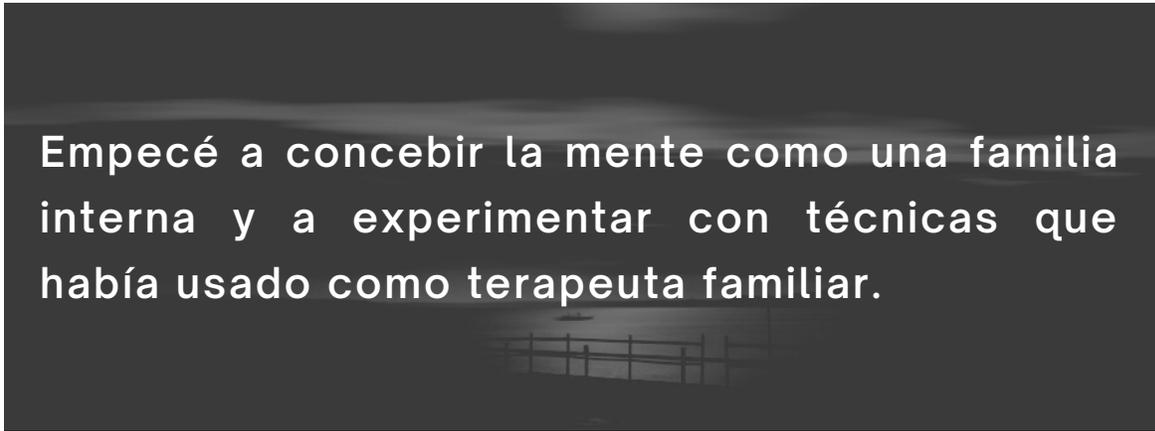
Una vez que pude hacer a un lado mis nociones preconcebidas sobre la terapia y la mente y empecé a escuchar realmente lo que decían mis pacientes, lo que escuché repetidamente fueron descripciones de lo que frecuentemente llamaban sus "partes": las subpersonalidades en conflicto que residían dentro de ellos.

Esto no era un descubrimiento nuevo. Muchos otros teóricos han descrito un fenómeno interno similar, comenzando con el ello, el yo y el superyó de Freud, y más recientemente las concepciones de las relaciones de objeto de los objetos internos. Estas ideas también están en el centro de enfoques de tendencia menos dominante, como el análisis transaccional (estados del ego) y psico síntesis (subpersonalidades), y ahora se manifiestan en enfoques cognitivo-conductuales bajo el término esquema. Sin embargo, antes de IFS, se daba poca atención a cómo funcionaban estos entes internos en relación de unos con otros.

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

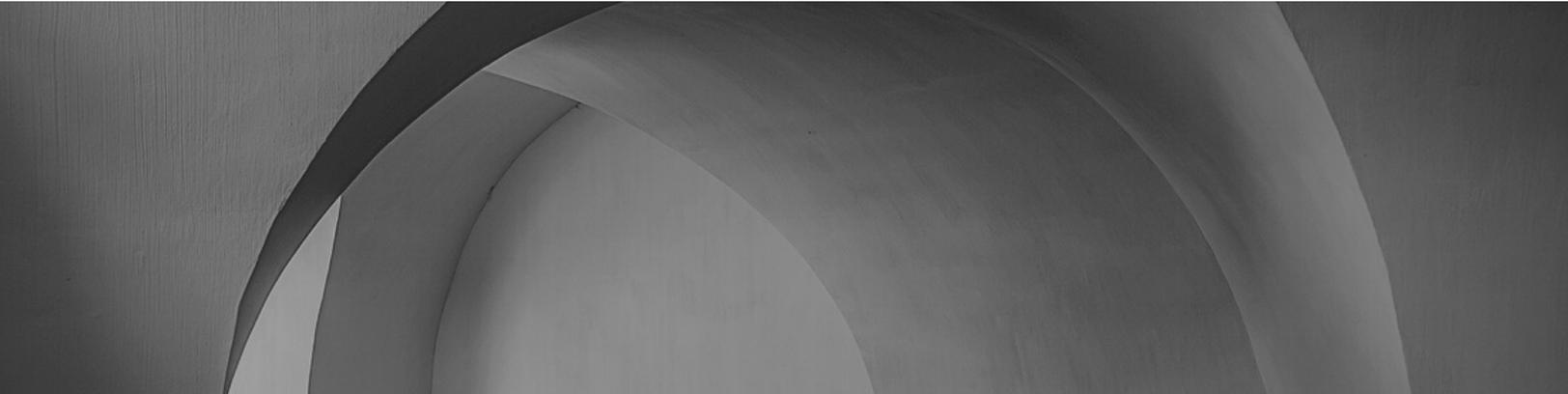
CON ROBERT FALCONER

Como estaba inmerso en el pensamiento sistémico, fue una segunda naturaleza comenzar a rastrear secuencias de interacciones internas de la misma forma que había rastreado interacciones entre miembros de la familia. Mientras lo hacía, aprendí que las partes asumen roles comunes y relaciones internas comunes. También aprendí que estos roles y relaciones internos no eran estáticos y se podían cambiar si uno intervenía con cuidado y respetuosamente.



Empecé a concebir la mente como una familia interna y a experimentar con técnicas que había usado como terapeuta familiar.

INTERNAL FAMILY
SYSTEMS



El Modelo IFS, que evolucionó como resultado de esta exploración, ve a una persona como que contiene una ecología de mentes relativamente discretas, cada una de las cuales tiene cualidades valiosas y cada una de las cuales está diseñada para, y quiere, jugar un rol valioso dentro. Sin embargo, estas partes se ven desplazadas de sus valiosos roles por experiencias de vida que pueden reorganizar el sistema de formas poco sanas. Una buena analogía es una familia alcohólica en la cual los niños se ven forzados a desempeñar roles estereotípicos y protectores por la dinámica extrema de su familia. Mientras uno encuentra roles similares de hermanos a través de las familias alcohólicas (p. ej., el chivo expiatorio, la mascota, el niño perdido), uno no concluye que esos roles representen la esencia de esos niños. En su lugar, cada niño es único y, una vez liberado de su rol mediante intervención, puede encontrar intereses y talentos separados de las demandas de la familia caótica. El mismo proceso parece ser válido para las familias internas: las partes son forzadas a asumir roles extremos por circunstancias externas y, una vez que parece seguro, se transforman gustosamente en valiosos miembros de la familia.

¿Qué circunstancias fuerzan estas partes a asumir roles extremos y, a veces, destructivos? El trauma es un factor, y los efectos del abuso sexual infantil en las familias internas se han discutido extensamente (Goulding y Schwartz, 1995). Pero más seguido, son los valores y los patrones de interacción de la familia de origen de una persona los que crean polarizaciones internas que escalan en el tiempo y se desarrollan en otras relaciones.

Esto tampoco es una observación novedosa; de hecho, es un principio central de las relaciones de objeto y la psicología del Self. Lo que es novedoso para IFS es el intento de entender todos los niveles de la organización humana (intrapsíquica, familiar y cultural) con los mismos principios sistémicos e intervenir en cada nivel con las mismas técnicas ecológicas.



Administradores, Bomberos y Exiliados

¿Existen roles comunes para las partes a través de las personas? Después de trabajar con una gran cantidad de pacientes, comenzaron a aparecer algunos patrones. La mayoría de los pacientes tenían partes que trataban de mantenerlos funcionales y seguros. Estas partes trataron de mantener el control de sus ambientes internos y externos, por ejemplo, evitando que se acerquen demasiado o dependan de otros, critican su apariencia o desempeño para que se vean o actúen mejor y se enfocan en cuidar de los demás en lugar de atender sus propias necesidades. Estas partes parecían estar en roles de administradores y protectores y por lo tanto se les llama administradores.



IFS

INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Cuando una persona ha sido lastimada, humillada, asustada o avergonzada en el pasado, tendrá partes que llevan las emociones, recuerdos y sensaciones de esas experiencias. Los administradores muy seguido quieren mantener estos sentimientos fuera de la conciencia y, en consecuencia, tratan de mantener las partes vulnerables y necesitadas encerradas en closets internos. Estas partes encarceladas se conocen como exiliados.



El tercer y último grupo de partes entra en acción cada vez que uno de los exiliados está molesto hasta el punto que puede inundar a la persona con sus sentimientos extremos o hacer que la persona sea vulnerable a ser lastimada nuevamente. Cuando ese es el caso, este tercer grupo trata de apagar las llamas internas del sentimiento lo más rápido posible, lo que les valió el nombre de bomberos. Tienden a ser muy impulsivos y se esfuerzan por encontrar un estímulo que anule o se disocie de los sentimientos del exiliado. Los atracones de drogas, alcohol, comida, sexo o trabajo son actividades comunes de los bomberos.

El Self

Otro aspecto clave del modelo IFS también lo diferencia de otros modelos. Esta es la creencia de que, además de estas partes, cada uno es en esencia un Self que contiene muchas cualidades cruciales de liderazgo, como la perspectiva, confianza, compasión y aceptación. Trabajar con cientos de pacientes por más de dos décadas, algunos de los cuales sufrieron abusos graves y muestran síntomas serios, me ha convencido de que todos tienen este Self saludable y sanador a pesar del hecho de que muchas personas inicialmente tienen muy poco acceso a este. Cuando se trabaja con un individuo, el objetivo de IFS es diferenciar este Self de las partes, liberando así sus recursos. Cuando el individuo está en el estado del Self, podemos trabajar juntos para ayudar a las partes a salir de sus roles extremos.



No tenía ni idea del Self hasta que comencé este viaje hace casi veinte años. Como muchos otros jóvenes en los sesenta, había experimentado con la meditación como un descanso de mi cacofonía interna. De estas experiencias percibí otras dimensiones de mí mismo, pero no tenía un marco para entenderlas. También era un atleta y, en el campo de fútbol y en la cancha de baloncesto, ocasionalmente había entrado en ese delicioso estado de flujo en el cual mi mente estaba quieta y mi cuerpo no podía hacer nada mal. Sin embargo, como la mayoría de las personas, lo que más me preocupaba era encontrar maneras de contrarrestar la corriente subterránea de no valer nada que atravesaba mi psique. Creía que las voces internas me decían que básicamente era un vago, estúpido y egoísta. Eso es lo que pensé era realmente.

Fui llevado al conocimiento del Self menos a través de la experiencia directa que, más tarde como terapeuta, a través de ser testigo de lo que les sucedía a mis pacientes mientras los ayudaba a explorar sus mundos internos. Tuve varios pacientes a principios de los ochenta quienes comenzaron a hablar de diferentes partes de ellos como si estas "partes" fueran voces autónomas o sub personalidades. Como terapeuta familiar, estas batallas internas me intrigaban y comencé a pedirles a los pacientes que trataran de alterarlas de la misma manera que yo había tratado de cambiar la comunicación familiar. Parecía que muchos pacientes realmente podían conversar con estos pensamientos y sentimientos como si fueran personalidades reales.

El Self

Por ejemplo, tenía una paciente, Diane, a la que pedí le preguntara a su voz pesimista por qué siempre le decía que no tenía remedio. Para mi asombro, Diane dijo que le respondió. Dijo que le dijo que no tenía remedio, para que no se arriesgara y lastimara. Estaba tratando de protegerla. Esto parecía una interacción prometedora. Si este pesimista realmente tuviera una buena intención, entonces Diane pudiera negociar un rol diferente para este. Sin embargo, Diane no estaba interesada. Estaba enojada con esta voz y le decía que la dejara en paz. Le pregunté por qué era tan grosera con la pesimista y comenzó un largo discurso violento, describiendo cómo esa voz había hecho que cada paso que daba en la vida fuera una gran lucha.





Entonces se me ocurrió que no estaba hablando con Diane, sino con otra parte de ella que luchaba constantemente con la pesimista. En una conversación anterior, Diane me había hablado de una guerra dentro de ella entre una voz que la empujaba a lograr y la pesimista, que le decía que era inútil. Parecía que la parte que empujaba había brincado mientras hablaba con la pesimista. Le pedí a Diane se enfocara en la voz que estaba tan enojada con la pesimista y le pidiera que dejara de interferir en sus negociaciones con esta. Una vez más, para mi asombro, accedió a "dar un paso atrás" y Diane salió de inmediato de la ira que había sentido con tanta fuerza unos segundos antes. Cuando le pregunté a Diane cómo se sentía hacia la pesimista ahora, parecía que una persona diferente respondía. Con voz tranquila y afectuosa, dijo que estaba agradecida por tratar de protegerla y que estaba triste que tuviera que trabajar tan duro. Su rostro y postura también habían cambiado, reflejando la suave compasión en su voz. A partir de ahí, las negociaciones con la pesimista fueron fáciles.

Probé este procedimiento de "paso atrás" con varios otros pacientes. A veces teníamos que pedir a dos o tres voces que no interfirieran antes que mi paciente cambiara a un estado similar al de Diane, pero lo conseguimos de todos modos. Empecé a emocionarme.

¿Qué pasaría si las personas pudieran hacer que las voces extremas dieran un paso atrás simplemente pidiéndoles que lo hicieran, no solo en negociaciones con otras partes, sino con miembros de la familia, jefes, cualquiera? ¿Qué pasaría si la persona que quedó cuando las partes retrocedieron fuera siempre tan compasiva como se habían vuelto Diane y estos otros pacientes?

Cuando estaban en ese estado de calma y compasión, les preguntaba a estos pacientes qué voz o parte estaba presente. Cada uno de ellos dio una variante de la siguiente respuesta:

"Esa no es una parte como lo son esas otras voces; eso es más de lo que realmente soy, ese es mi Self".



Sin saberlo, me había tropezado con una nueva forma de ayudar a las personas a acceder al Self que es bien conocida en muchas tradiciones espirituales, pero no me di cuenta de esto hasta años después. En ese momento estaba encantado de haber encontrado una manera de hacer que la terapia fuera mucho más sencilla y eficaz para mis pacientes, así como para mí. Diane y los demás se empezaron a relacionar con sus partes de formas que las partes parecían necesitar. Su compasión, lucidez y sabiduría emergentes les ayudaron a conocer y cuidar a estas personalidades internas.

Algunas partes, como la pesimista de Diane, necesitaban oír de ella que, si bien en un momento ella había estado muy herida y necesitaba aislarse, ya no necesitaba que la protegieran de esa manera.

Las sub personalidades, como la pesimista, parecían víctimas de un trauma interior, atoradas en el pasado, con la mente congelada alrededor de un momento de gran estrés.

Otras partes necesitaban ser abrazadas, consoladas, amadas o simplemente escuchadas. Lo más sorprendente de todo fue que, una vez en ese estado del Self, los pacientes parecían saber exactamente qué hacer o decir para ayudar a cada personalidad interna.

Gradualmente se hizo evidente que no tenía que enseñarles cómo relacionarse de forma diferente con estos pensamientos y emociones a los que llamaban partes porque automáticamente empezarían a hacer lo que la parte necesitaba o empezarían a hacer preguntas que llevarían a formas de ayudar a la parte.

Mi trabajo consistía principalmente en tratar de ayudarlos a permanecer en el estado del Self y luego hacerme a un lado a medida que se convertían en terapeutas de sus propias familias internas.

Como todavía era terapeuta familiar, también experimenté con este enfoque de liderazgo del Self para las relaciones interpersonales. Cuando pude ayudar a los miembros de la familia a hacer que sus partes se hicieran para atrás y dejaran que sus Selves se comunicaran, resolvieron problemas que existían desde hacía mucho tiempo, por su cuenta, con poca orientación de mi parte.

En lugar de reaccionar ante los puntos de vista y las posiciones extremas de cada uno, el Self de cada pareja parecía tener empatía automática por el otro, igual que los pacientes individuales tenían por sus propias partes. Podían sentir la herida detrás de los muros protectores de su pareja y no tenían miedo de avergonzarse al disculparse por cómo podrían haber contribuido a esa herida.

Empecé a ver el potencial del liderazgo del Self para sanar, pero me frustré porque estos vuelos hacia el liderazgo del Self seguido no durarían mucho y, en sesiones posteriores, los sistemas familiares internos y/o externos regresarían a sus patrones anteriores. Además, para empezar, muchos pacientes no podían lograr tener liderazgo del Self. Sus partes no darían un paso atrás o lo harían solo temporalmente.

Más tarde aprendí que para que el liderazgo del Self fuera una presencia duradera, necesitábamos sanar las partes que nadaban en sus piscinas internas de dolor y vergüenza. Sin embargo, para acceder a esas partes, teníamos que tener el permiso de las partes que las protegían.

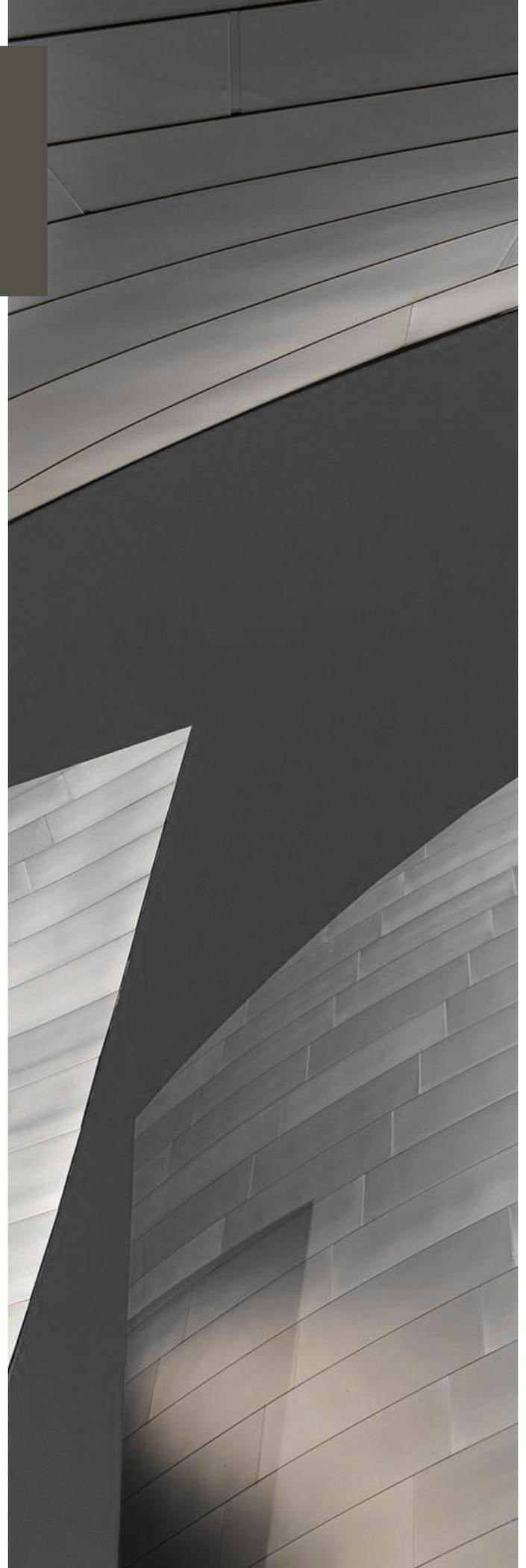
Sin saber eso entonces, solo pude vislumbrar la visión de lo que podría hacer ayudar a las personas a acceder a su Self, pero ese atisbo fue tan emocionante que dediqué mi vida profesional (y gran parte de mi vida personal) a perseguirlo.

La persona liderada por el Self



También estaba descubriendo que el Self no era solo un estado de testigo pasivo. De hecho, no era solo un estado mental, sino que también podía ser una presencia sanadora activa dentro y fuera de las personas.

No solo estaba disponible durante los momentos en que, en terapia o meditación, las personas se concentraban en separarse de o ser testigos de sus pensamientos y emociones. Una vez que las partes de una persona aprendieron a confiar en que no tenían que proteger tanto y que podían permitir que el Self liderara, cierto grado del Self estaría presente en todas sus decisiones e interacciones. Incluso durante una crisis, cuando las emociones de una persona estaban elevadas, habría una diferencia debido a la presencia de la energía del Self.



INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

En lugar de sentirse abrumados por sus emociones y mezclarse con ellas, las personas lideradas por el Self pudieron mantener su centro, sabiendo que era solo una parte de ellos que estaba molesta ahora y que eventualmente se calmaría. Se convirtieron en el "yo" en la tormenta.

A lo largo de los años de hacer este trabajo, se vuelve más fácil sentir cuando hay algún grado de Self presente en las personas y cuándo no. Para decir con otras palabras un chiste, da la impresión que "las luces están encendidas y alguien está en casa".

Una persona que está liderando con el Self es fácil de identificar. Otros describen a esa persona como abierta, segura de sí misma, tolerante, como alguien que tiene presencia.

Se sienten inmediatamente a gusto en compañía de una persona liderada por el Self, ya que sienten que es seguro relajarse y liberar a sus propios Selves. Tal persona muy seguido genera comentarios como: "Me gusta porque no tengo que fingir, puedo ser yo mismo con él". De los ojos, la voz, el lenguaje corporal y la energía de la persona, la gente puede decir que está con alguien que es auténtico, sólido y sin pretensiones.

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Les atrae la falta de planes ocultos o necesidad de autopromoción del liderado por el Self, así como su pasión por la vida y compromiso de servicio. Tal persona no necesita ser forzada por reglas morales o legales para hacer lo correcto. Él o ella es naturalmente compasivo y está motivado para mejorar la condición humana de alguna manera debido a la conciencia que todos estamos conectados.

Cada vez que empiezo a describir a esta persona liderada por el Self, dispara partes de mí que se sienten inadecuadas. Si bien hay veces en las que puedo recordar que encarné algunas de esas cualidades, hay más veces en las que estoy muy lejos de esa persona.

Creo que este es uno de los errores que cometen algunas religiones organizadas. Sostienen la imagen de una persona santa como modelo de lo que deben ser sus seguidores, pero brindan escasos consejos prácticos para llegar allí, aparte del uso de la fuerza de voluntad o la oración. Como resultado, las personas se sienten crónicamente inferiores y se enojan con sus emociones y pensamientos que no están tan evolucionados.

Cualidades del Self

Continuemos examinando esta presencia que llamamos el Self. Para aclarar esta discusión, encuentro útil diferenciar entre lo que las personas informan mientras meditan, mientras son reabsorbidas en el océano, y cómo son las personas cuando su Self está liderando activamente su vida cotidiana. Si la meditación permite la inmersión en un estado oceánico aparentemente sin el Self, entonces el Self es una ola separada de ese océano. Es ese estado oceánico que parece tan difícil de describir. Las personas informan que se sienten como si no tuvieran límites, fueran uno con el universo y perdieran su identidad como un ser separado. Esto va acompañado de una sensación de amplitud en el cuerpo y la mente y puede ser una experiencia de gran alegría, muy seguido con momentos de dicha. Seguido sienten una energía pulsante o un calor que recorre sus cuerpos y pueden sentir una especie de luz dentro o alrededor de ellos.



Las personas encuentran diferentes niveles y etapas a medida que profundizan su práctica meditativa, que las diferentes tradiciones esotéricas han explorado y registrado. Aquí estamos más interesados en cómo son las personas cuando aportan algo de esa conciencia, espaciosidad y energía a sus tareas y relaciones diarias.

De nuevo, cuando son una ola en lugar de un océano. ¿Qué cualidades informan y exhiben cuando viven en el mundo y conservan el recuerdo de quiénes son en realidad?

¿Cuáles son las características del liderazgo del Self? No sé la respuesta completa a esa pregunta. Después de veinte años de ayudar a las personas a lograr ese liderazgo del Self, puedo describir lo que muestran mis pacientes a medida que tienen más de su Self presente. Mientras revisaba varios adjetivos para capturar mis observaciones, repetidamente se me ocurrieron palabras que comienzan con la letra C. Entonces, las ocho C del liderazgo del Self incluyen: calma, curiosidad, claridad, compasión, confianza, creatividad, coraje y conexión.

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

CON ROBERT FALCONER

Maestro, consejero y autor de IFS.



IFS

ifs-psicoterapia.com

Contacto

IFS

PAGWEB MEX: IFS-PSICOTERAPIA.COM

WEBSITE US: ROBERTFALCONER.US



Roel & Roji Design

Digital Artist



LAURAROEL@IFS-PSICOTERAPIA.COM

ROJISTUDIO@GMAIL.COM

