

INTRODUCCIÓN AL
MODELO IFS

IFS

INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS

ORGANIZADO POR:

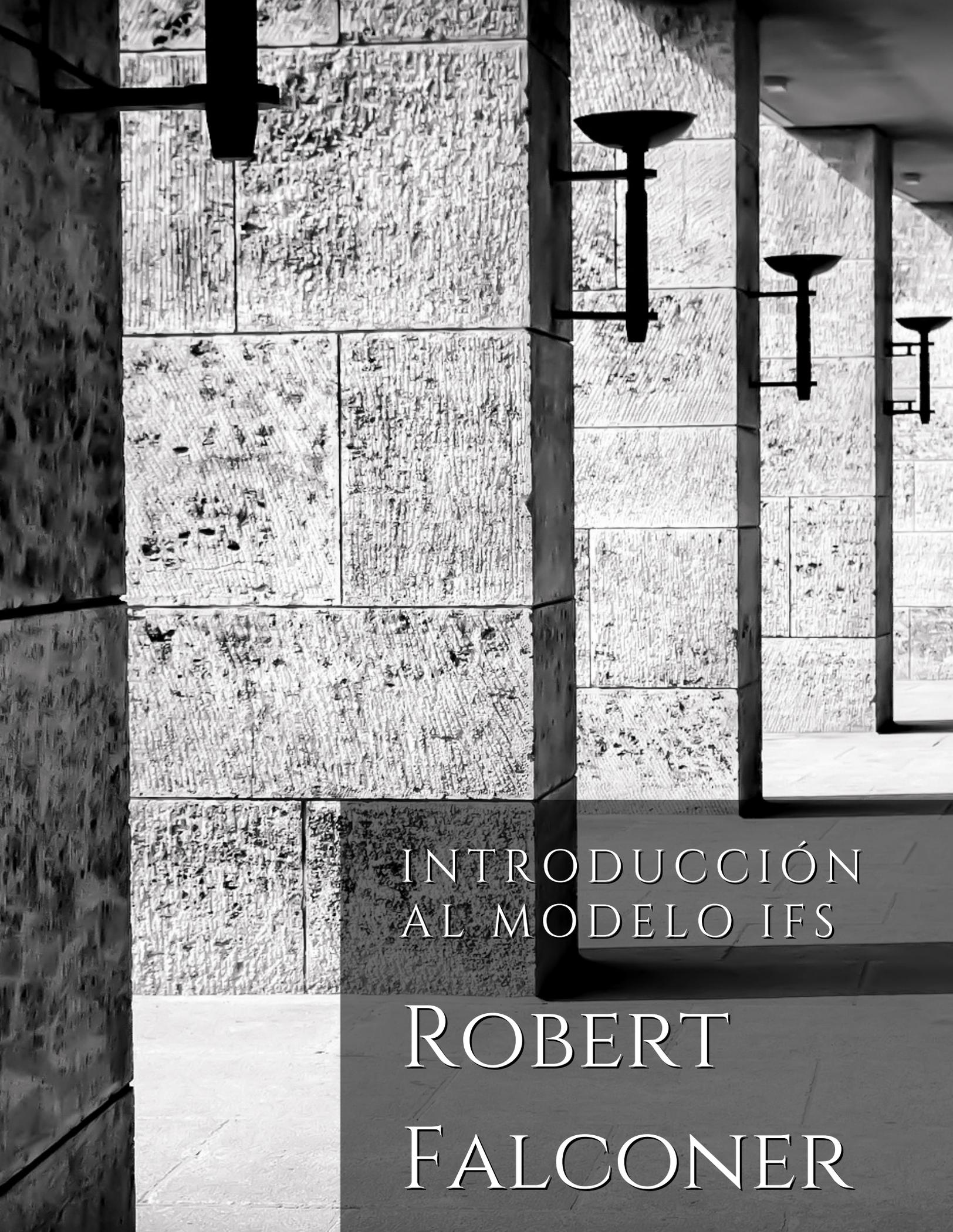
ifs-psicoterapia.com



EL SELF
MÁS
GRANDE

DR. RICHARD
SCHWARTZ

FUNDADOR DEL MÉTODO IFS



INTRODUCCIÓN
AL MODELO IFS

ROBERT
FALCONER



IFS

RICHARD SCHWARTZ

FUNDADOR DEL MÉTODO IFS

“IFS es una fusión simple y a la vez sofisticada de psicología, espiritualidad y la teoría de sistemas familiares intra psíquicos. Su método único trae esperanza a los que ya no la tienen.”

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

EL SELF MÁS GRANDE

DR. RICHARD SCHWARTZ

Todos conocemos esos momentos luminosos de claridad y equilibrio, en nuestra propia vida y en aquellas de nuestros pacientes, que ocasionalmente aparecen brevemente. Como sea que llegemos, de repente nos encontramos con un sentimiento de plenitud interior y corazón abierto al mundo que no estaba allí el momento anterior.



El incesante diálogo dentro de nuestras cabezas cesa, tenemos una sensación de espaciosidad calmada, como si nuestras mentes, corazones y almas se hubieran expandido e iluminado. Algunas veces, estas experiencias evanescentes vienen en un brillo brillante de certeza pacífica que todo en el universo está realmente bien y eso nos incluye a nosotros, a ti y a mí individualmente, en toda nuestra pobre humanidad imperfecta que enfrenta dificultades. En otros momentos, podemos experimentar una ola de conexión gozosa con los demás que elimina la irritación, desconfianza y aburrimiento. Sentimos que, para variar, somos verdaderamente nosotros mismos, nuestro verdadero ser, libres de la cacofonía interior que suele asaltarnos.

Durante gran parte de mi vida, lo más cerca que he estado de experimentar realmente este tipo de unidad dichosa fue en la cancha de baloncesto. A través de los años, me volví adicto al baloncesto debido a los momentos fugaces en los que entré en un estado en el que mis críticos internos desaparecieron y mi cuerpo parecía saber exactamente qué hacer. Tuve confianza total en mis habilidades y experimenté una sensación de alegría y asombro al estar espontáneamente en el momento.

Cuando me convertí en terapeuta familiar, anhelaba experimentar algo similar en las sesiones con mis pacientes. En cambio, mi trabajo parecía duro, frustrante y agotador. Creía que dependía de mí reestructurar a las familias, usar la fuerza de mi personalidad para separar relaciones enredadas y abrir patrones de comunicación bloqueados. Pensé que necesitaba cambiar a los pacientes mediante la fuerza del intelecto y la voluntad. Tuve que inventar reformulaciones para sus síntomas, soluciones a sus problemas y nuevas perspectivas sobre sus dilemas. Y luego tuve que encontrar una manera de motivarlos a hacer la tarea que les daba y no sentirme totalmente frustrado cuando no la hacían. Toda esta responsabilidad de crear el cambio y hacerlo rápidamente, no solo impidió que experimentara la intensidad en mi trabajo, sino que me estaba quedando exhausto.

Luego, a principios de la década de 1980, comencé a notar que varios pacientes con trastornos alimentarios describían extensas conversaciones internas con lo que llamaban diferentes partes de sí mismos cuando les preguntaba qué pasaba dentro de ellos para que se dieran atracones y purgaran. Yo estaba intrigado. Tuve una paciente, Diane, que le preguntó a la voz pesimista que estaba describiendo por qué siempre le decía que no tenía remedio. La voz respondió que le decía que no tenía remedio para que no se arriesgara y lastimara; estaba tratando de protegerla. Esto parecía una interacción prometedora.

Si esta pesimista realmente tuviera una buena intención, entonces Diane podría negociar un papel diferente para esta. Pero Diane no estaba interesada en negociar. 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 convertido cada paso que daba en la vida en un gran obstáculo.

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 en curso dentro de ella entre una voz que la presionaba a lograr y la pesimista que le decía que no tenía remedio. ¿Podría ser que la parte que presionaba se había metido mientras hablaba con la pesimista?

Le pedí a Diane que se enfocara en la voz que estaba tan enojada con la pesimista y le pidiera que dejara de interferir en sus negociaciones con la pesimista. Para mi asombro, accedió a "dar un paso atrás" y Diane inmediatamente se salió de la ira que había sentido con tanta fuerza segundos antes. Cuando le pregunté a Diane cómo se sentía hacia la pesimista ahora, parecía que respondía una persona diferente. Con voz calmada y tranquila dijo que le estaba agradecida por tratar de protegerla y que estaba apenada que tuviera que trabajar tan duro. Su rostro y postura también habían cambiado, reflejando la autocompasión en su voz. A partir de ese momento, las negociaciones con la pesimista interior fueron fáciles.

Probé este procedimiento de "paso atrás" con varios otros pacientes. Algunas veces teníamos que pedir a dos o tres voces que no interfirieran antes que el paciente pasara a un estado similar al de Diane, pero lo conseguimos de todos modos. 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 quien realmente soy. Ese es mi Self".

Dediqué las siguientes dos décadas a refinar métodos para ayudar a los pacientes a liberarse de este estado y a entrar en este estado yo mismo, porque he encontrado que la variable más importante en qué tan rápido los pacientes pueden acceder a sus Selves es el grado en que soy dirigido por mi Self.

Cuando puedo estar profundamente presente para mis pacientes desde el centro de mi ser, libre de ansiedad acerca de cómo lo estoy haciendo o quién está en control de la terapia o si el paciente está siguiendo la agenda terapéutica correcta, los pacientes responden como si la resonancia de mi Self fuera un diapasón que despierta a los suyos. Es esta presencia profunda, verdadera y fiel del terapeuta, sin agenda ni equipaje, con la que cada paciente anhela conectarse.

El Self en la sala de consulta

Me estoy reuniendo por primera vez con una paciente anoréxica, Margie, en un centro de tratamiento residencial en donde soy consultor. Ella ha luchado contra su anorexia por 19 años y ha descubierto que cada vez que comienza a sentirse mejor consigo misma, deja de comer. Antes de la sesión, me enfoco en mi mundo interno, para centrarme. Escucho una voz familiar de miedo que dice que ella obviamente es muy frágil y que no debería hacer nada para alterarla. Le digo a esa parte de mí que seré sensible a su condición y le pido que me tenga confianza y deje que mi corazón se abra de nuevo. Me enfoco en mi corazón y siento cómo se derrite la capa protectora que lo había envuelto cuando me acercaba a la hora de la sesión. Puedo sentir más sensación ahora en mi pecho y abdomen, con una energía vibrante recorriendo mis extremidades. Me siento tranquilo y confiado cuando Margie entra en la oficina y se sienta.



IFS

INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS

Parece un cadáver y tiene una sonda gástrica para alimentarla en la nariz. Sus movimientos son controlados y rígidos. Ella me mira con desconfianza. Casi de inmediato siento una gran compasión por ella y respeto por las partes de ella que no confían en mí. Y puede que no quiera trabajar conmigo. No considero importante un resultado determinado para esta sesión. Me gustaría ayudarla, pero estaré bien si ella decide no dejarme entrar.

Tengo curiosidad por saber qué ha estado haciendo su anorexia todos estos años, pero estoy seguro que tiene buenas razones para hacerle esto a ella. Siento la energía en mi cuerpo extendiéndose no verbalmente a través de mi corazón hacia ella y confío que en algún nivel ella pueda sentirlo.

Tengo confianza en que, si puedo permanecer en este estado, lo que sea se supone deba pasar sucederá, no tengo que hacer que pase nada.

Me presento y le digo que soy bueno ayudando a las personas con las partes que les impiden comer. Le pregunto a Margie dónde encuentra esa voz de anorexia en su cuerpo y cómo se siente al respecto. Cierra los ojos y dice que está en su estómago y está enojada con eso. Ella dice que le dice que la va a matar y que no hay nada que pueda hacer al respecto. Siento una punzada de miedo apretando mis entrañas y escucho una voz interior familiar que dice, “está decidida a matarla y lo está logrando. ¡Qué pasa si dices algo que la hace aún más decidida!” De nuevo, tranquilizo rápidamente el miedo con palabras como: “Confía en mí. Recuerda que si me mantengo presente siempre sucede algo bueno”. Mi abdomen se relaja inmediatamente y la energía que fluye vuelve a mi cuerpo.

Con voz tranquila, confiada, le digo a Margie: “Tiene sentido que estés enojada con la parte del trastorno alimenticio, porque su propósito declarado es arruinar tu vida o aun matarte.

Pero ahora solo queremos conocerla un poco mejor y es difícil hacer eso cuando estás tan enojada con esto. No vamos a darle más poder al hacer eso, solo conocer más sobre por qué quiere matarte. Así que ve si la parte de ti que está tan enojada con eso está dispuesta a confiar en ti y en mí por unos minutos. Ve si está dispuesta a relajarse a tal vez observar mientras tratamos de conocer la parte del trastorno alimenticio”. Ella dice que está bien y cuando le pregunto cómo se siente con respecto al trastorno alimenticio ahora, dice que está cansada de luchar contra esto. Le pedí a esa parte que se relajara y se hiciera para atrás y luego otra parte que estaba muy confundida por el trastorno. Sorprendentemente para alguien en su condición, cada vez que le pide a la parte que se haga para atrás, lo hace. Finalmente, en respuesta a mi pregunta de “¿cómo te sientes ahora con respecto al trastorno alimenticio?” ella dice con voz compasiva, “Como que quiero ayudarlo”.

El momento en una sesión cuando un paciente de repente tiene acceso a algún grado de Self siempre me pone la piel de gallina. Hasta ese momento había tenido que tranquilizar repetidamente mi miedo y mi propio pesimismo interior, que, a medida que cada nueva parte de Margie tomaba el control, estaba seguro que nunca podría tener acceso al Self de alguien que estaba tan demacrada y sintomática. En el momento en que emergió su propio Self compasivo, todas mis partes pudieron relajarse y dar un paso atrás porque sabían por experiencia que el resto de la sesión transcurriría sin problemas.

¿Cómo pasé de temer hacer terapia, esperando que los pacientes cancelaran y sintiéndome crónicamente agotado, a disfrutar la terapia como una práctica espiritual llena de experiencias de conexión y belleza asombrosa?

¿Cómo llegué a estar tan renovado después de una intensa sesión de terapia como si hubiera estado meditando durante una hora? ¿Cómo llegó la terapia a reemplazar el juego de baloncesto como mi mayor fuente de esa sensación de flujo?

La respuesta breve es que, a través de los años he llegado a confiar en el poder curativo de lo que llamaré el Self en los pacientes y en mí mismo. Cuando hay una masa crítica del Self en un consultorio de terapia, la sanación simplemente sucede. Cuando soy capaz de encarnar mucho Self, como fue el caso con Margie, los pacientes pueden sentir en mi voz, ojos, movimientos y presencia general que me preocupo mucho por ellos, sé lo que estoy haciendo, no los juzgo y me encanta trabajar con ellos. Consecuentemente, sus protectores internos se relajan, lo que libera más de su Self. Entonces comienzan a relacionarse con ellos mismos con mucha más curiosidad, confianza y compasión.

A medida que los pacientes encarnan más Self, sus diálogos internos cambian espontáneamente. Dejan de regañarse a sí mismos y, en su lugar, llegan a conocer, más que tratar de eliminar, las voces internas extremas o las emociones que los han atormentado. En esos momentos, me dicen, se sienten “más ligeros”, sus mentes se sienten de alguna manera más “abiertas” y “libres”. Incluso los pacientes que han mostrado poca percepción de sus problemas de repente pueden rastrear la trayectoria de sus propios sentimientos e historias emocionales con una claridad y entendimiento sorprendentes.

Lo que me impresionó particularmente en esos momentos no es solo que mis pacientes, una vez que han descubierto el Self en el centro de su ser, muestren características de perspicacia, autocomprensión y aceptación, estabilidad y crecimiento personal, que incluso los pacientes alterados, que parecen ser candidatos poco probables para tales cambios, muy frecuentemente pueden experimentar las mismas cualidades. La sabiduría convencional sobre este tema durante mi capacitación era que los pacientes con infancias realmente terribles (abuso y abandono incesantes) que resultaban en síntomas evidentes necesitaban un terapeuta que construyera egos funcionales para ellos, prácticamente desde cero; simplemente no tenían los recursos psicológicos para hacer el trabajo por sí mismos. Pero incluso esos pacientes, una vez que experimentaron un sentido de su propio núcleo, comenzaron a hacerse cargo y adquirir lo que parecía ser la verdadera fuerza del ego por sí mismos, sin que yo tuviera que atiborrarlos. Y, sin embargo, casi ninguna teoría psicológica occidental podía explicar de dónde procedía esta capacidad recién descubierta y bastante sorprendente para contener y entender su agitación interna.

Cuanto más sucedía esto, más me enfrentaba a lo que en esencia eran preguntas espirituales esenciales que simplemente no se podían abordar en términos de una técnica clínica de resolución de problemas, enfocada en síntomas y orientada a resultados. Comencé mi propia exploración como novato en la literatura de la espiritualidad y la religión y descubrí una gran cantidad de escritos esotéricos de sabios, buscadores de santidad, hombres y mujeres sensatos, que enfatizaban técnicas de meditación y contemplación como un medio para llegar a conocer su Self. (“Esotérico” aquí significa no exótico o desproporcionado, sino que deriva del griego esotero, que significa “más adentro”).

Aunque usaron palabras diferentes, todas las tradiciones esotéricas dentro de las principales religiones: budismo, hinduismo, cristianismo, judaísmo, islam, enfatizaron su misma creencia central: somos chispas de la llama eterna, manifestaciones de la base absoluta del ser.

Resulta que lo divino interior, lo que los cristianos llaman el alma o la Conciencia de Cristo, los budistas llaman la naturaleza búdica, los hindúes Atman, los taoístas Tao, los sufíes el Amado, los cuáqueros la Luz Interior, frecuentemente no requiere años de práctica de meditación para acceder porque existe en todos nosotros, justo debajo de la superficie de nuestras partes extremas. Una vez que aceptan separarse de nosotros, de repente tenemos acceso a quiénes somos en realidad.

Sin embargo, también he encontrado que la variable más importante en la rapidez con que los pacientes pueden acceder a su Self es el grado en que estoy completamente presente y dirigido por el Self. Es esta presencia la que constituye el elemento curativo en psicoterapia, independientemente del método o filosofía del practicante.

Obstáculos para el liderazgo del Self

Sin embargo, ser dirigido por el Self con los pacientes no es fácil. Hay tantas ideas que nos enseñan sobre los pacientes y sobre dar terapia que alimentan nuestros miedos y nos mantienen distantes. El DSM-IV mantiene nuestro enfoque en los aspectos más aterradores y patológicos de nuestro paciente. Nuestra capacitación nos alienta a monitorearnos constantemente para evitar hacer algo poco profesional, como dejar que los pacientes sepan cómo nos sentimos acerca de ellos o cómo es nuestra vida.

Nos mantenemos en guardia para asegurar que los pacientes no violen nuestros límites clínicos ni curioseen detrás de nuestras máscaras profesionales.

Adicionalmente a la forma en que aprendemos a ver y relacionarnos con los pacientes, también traemos mucho equipaje personal a nuestras oficinas que se dispara fácilmente por sus historias o comportamiento y es otra fuente de desconexión. Tenemos que lidiar con esto para poder trabajar desde el Self. Por ejemplo, en los primeros años de mi trabajo con sobrevivientes de abuso sexual, los animaba a abrazar las partes aterrorizadas y jóvenes de ellos que estaban atrapadas en el tiempo durante el abuso. Mientras mis pacientes describían emocionalmente las horribles escenas que estaban presenciando, escuchaba por un rato, pero luego me distraía soñando despierto o pensamientos sobre lo que tenía que hacer esa noche. Dado que estaban tan absortos en sus mundos internos, asumí que no importaba mucho si estaba presente o ausente durante ese trabajo, a pesar de la queja ocasional de uno de ellos que no parecía estar totalmente presente.

Solo cuando una crisis personal apremiante me llevó a terapia y pasé un año y medio en la oficina de mi terapeuta, llorando la mayor parte del tiempo, finalmente llegué a conocer las partes jóvenes tristes, humilladas y aterrorizadas de mí que había pasado mi vida tratando de mantener enterradas.

Mientras ayudaba a esos niños vulnerables, las voces que los protegían también se acallaron. El intelectual arrogante, el rebelde enojado, el arribista ambicioso, incluso los autocríticos despectivos y mordaces que me decían lo inadecuado que era, todos encontraron nuevos roles.

Después de eso, descubrí que puedo quedarme con mis pacientes incluso cuando tienen dolor intenso, porque ya no tengo miedo de los míos.

Si me doy cuenta que estoy empezando a perder interés, puedo recordarle al distractor que ya no lo necesito para que me ayude de esa manera, y volveré en mí de inmediato.

Estos días, mis pacientes corren más riesgos, entrando en cuevas internas y abismos que solían usar para dar vueltas, porque sienten que estaré con ellos durante todo el viaje. Y permanecer con ellos da oportunidades continuas para visitar y abrazar nuevamente la vulnerabilidad que despiertan en mí, dándome una apreciación completa de su coraje, junto con su terror y vergüenza. Cada vez más, encuentro lágrimas de compasión y luego alegría inundando mis ojos en medio de las sesiones y tengo menos miedo de dejar que los pacientes vean esas lágrimas y sepan cuánto me importa.

Por supuesto, nada de esto es tan simple como suena. Es un secreto a voces, conocido por cualquier terapeuta medianamente honesto, que nuestros pacientes despiertan en nosotros tantos sentimientos, pensamientos, prejuicios desordenados, asociaciones negativas e impulsos adversos como los que nosotros despertamos en ellos. No solo somos tan susceptibles a las corrientes cruzadas de emociones contagiosas típicas de casi cualquier interacción humana como cualquier otra persona de nuestra especie, sino que tenemos ciertas vulnerabilidades únicas en nuestro campo. Por un lado, se supone que debemos ser perfectos, al menos en sesión, maduros, desinteresados, perceptivos, tranquilos, lúcidos, amables, optimistas y sabios sin importar cuán desagradables, hostiles, egocéntricos, irrazonables, infantiles, desesperados y poco cooperativos sean nuestros pacientes.

INTERNAL FAMILY SYSTEMS

Estoy sentado con un paciente, quien se queja (como lo hace con frecuencia) con una voz aguda y quejumbrosa sobre lo difícil que es su vida. Siento una punzada aguda de disgusto. Es muy rica, tiene muchos sirvientes y pasa gran parte de su tiempo de compras y atendiendo su elaborada vida social. Hoy, no está contenta con el jarrón antiguo en su sala de estar en el que acaba de gastar \$20,000 (dólares). Yo, por otro lado, soy un terapeuta pobre y trabajador, que tiene que dedicar semanas matadoras para asegurar que mis hijos tengan dinero para pagar la universidad. En algún lugar dentro de mí sé que fue descuidada e ignorada cuando era niña, y esa parte de ella sigue siendo esa niña solitaria que llora para que alguien le preste atención.

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Pero ahora mismo, tengo ganas de gritarle que se calle y deje de lloriquear. ¿Cómo recupero mi equilibrio interno cuando esta pequeña y mezquina voz de justa indignación se insinúa tan poderosamente en mi conciencia?

Otro día, veo a una pareja, ambos muy exitosos, perfeccionistas y ambiciosos. El hombre, en particular, se muestra muy seguro de sí mismo, autoritario, discutidor. Él es así en su familia, lo cual es una de las razones por las que la pareja no se lleva bien. Siento una parte de él que no puede soportar estar “uno abajo” con nadie, incluyéndome, por lo que el tono de la conversación tiende a volverse un enfrentamiento. Me siento mordiendo el anzuelo, comenzando a quedar atrapado en una posición ligeramente competitiva con él mientras contrarresto sus argumentos con los míos. ¿Qué puedo hacer ahorita para evitar que esto se convierta en una lucha de poder que nos convierta a ambos en perdedores?

Una mujer hermosa y joven viene a su primer sesión. Me encuentro mirándola más de lo que lo haría con otros pacientes y una fantasía romántica y sexualizada surge en mi cabeza. Debido a que veo una población que incluye a muchos sobrevivientes de abuso sexual, me he sensibilizado al daño que puede causar a su confianza en mí este tipo de energía. Sé por experiencia que darme latigazos por estas incursiones fugitivas no son de mucha ayuda, termino gastando más energía tratando de no sentir lo que siento que prestando atención al paciente. Entonces, ¿cómo dejo de objetivarla lo suficiente como para reconectarme?

Con todas las provocaciones intensas a las que estamos sujetos día tras día, necesitamos encontrar una manera de mantenernos firmemente conectados a tierra y con corazón abierto. Sin dejarnos llevar por nuestras propias emociones reactivas.

Tenemos que ser capaces de explotar algo en el centro mismo de nuestro ser que proporciona una quilla profunda a nuestro velero en la tormenta, para que podamos navegar las olas sin ser sumergidos por ellas. No podemos centrarnos en lo que yo llamo el Self, la base profunda de nuestro ser, tratando de aplanar, suprimir, negar o destruir los sentimientos que no nos gustan en nosotros mismos o en los demás.

Para experimentar el Self, no hay atajos alrededor de nuestros bárbaros internos: esas partes no bienvenidas de nosotros mismos, como odio, ira, desesperación suicida, miedo, necesidad adictiva (de drogas, comida, sexo), racismo y otros prejuicios, codicia, así como como los sentimientos algo menos atroces de tedio, culpa, depresión, ansiedad, superioridad moral y autodesprecio. La lección que he aprendido repetidamente a lo largo de los años de práctica es que debemos aprender a escuchar y en última instancia, abrazar estas partes no deseadas. Si podemos hacer eso, más que tratar de exiliarlos, se transforman.

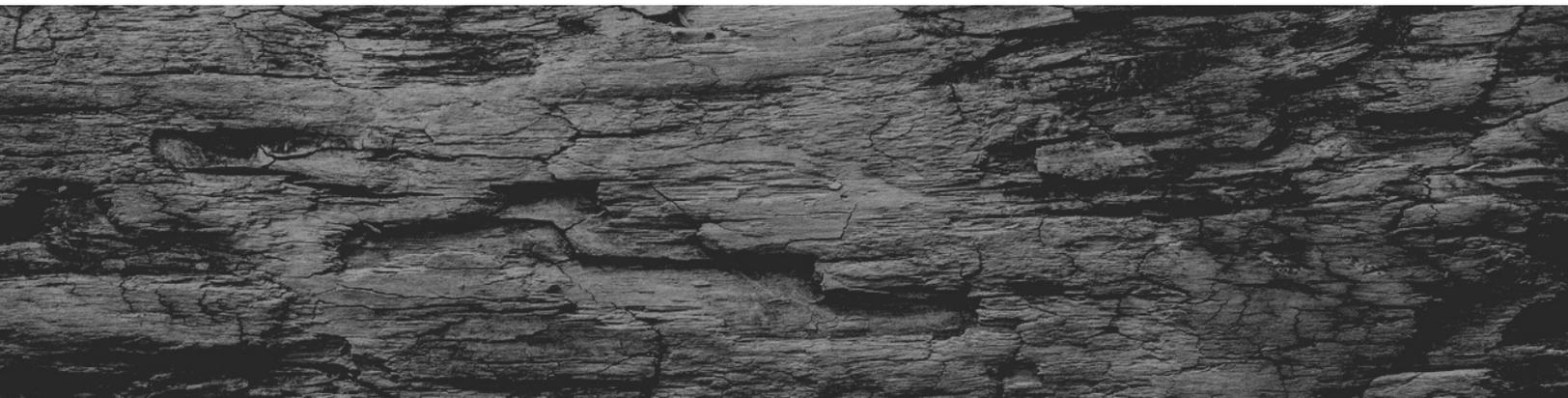
INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Y, aunque parezca contradictorio, hay un gran alivio para los terapeutas en el proceso de ayudar a los pacientes a entablar amistad en lugar de regañar a sus torturadores internos. Descubrí, después de pruebas dolorosas y muchos errores a expensas de mis pacientes, que tratar sus síntomas y dificultades como variedades de basura emocional a eliminar de sus sistemas simplemente no funciona bien.

Seguido, cuanto más me he unido a los pacientes para tratar de deshacerse de su ira destructiva e impulsos suicidas, más poderosos y resistentes se han vuelto estos sentimientos, aunque a veces han pasado a la clandestinidad para salir a la superficie en otro momento, de otra manera.

A diferencia de, estas mismas partes destructivas o vergonzosas respondieron mucho más positivamente y se volvieron menos problemáticas cuando comencé a tratarlas como si tuvieran vida propia, como si fueran, en efecto, personalidades reales en sí mismas, con un punto de vista y una razón para actuar como lo hicieron. Solo cuando pude acercarme a estas con un espíritu de humildad y un deseo amistoso de entenderlas, pude comenzar a entender por qué estaban dando tantos problemas a mis pacientes.



Descubrí que, si puedo ayudar a las personas a abordar sus peores y más odiados sentimientos y deseos con mentes y corazones abiertos, se encontrará que estas emociones retrógradas no solo tienen sentido y un propósito legítimo en la economía psicológica de la persona, sino también, bastante espontáneamente, volverse más benignas.

He visto que esto sucede una y otra vez. A medida que ayudo a los pacientes a iniciar diálogos internos con las partes de sí mismos que albergan sentimientos horribles y antisociales y llegan a saber por qué estos Selves internos expresan tanta furia o violencia auto destructivas, estas partes se calman, se vuelven más suaves e incluso muestran que también contienen algo de valor.

He encontrado, durante este trabajo, que no hay aspectos puramente "malos" de cualquier persona. Incluso los peores impulsos y sentimientos, la urgencia de beber, la compulsión de cortarse, las sospechas paranoicas, las fantasías asesinas, brotan de partes de una persona que tienen una historia que contar y la capacidad de convertirse en algo positivo y útil para la vida del paciente. El objetivo de la terapia no es deshacerse de nada, sino ayudar a que se transforme.

Así como descubrí la naturaleza de las partes extremas de mis pacientes y pude confiar cada vez más en su Self sanador, me liberé. Ya no tenía que encontrar respuestas para las personas o luchar con sus impulsos. Era como si hubiera sido el motor de una lancha de motor esforzándose a empujar la terapia a través de tormentas oscuras y grandes olas y luego, de repente, pude entrar, izar una vela y dejar que un viento suave y sabio nos llevara a mis pacientes y a mí a destinos que no podría haber predicho.



Al principio, fue difícil renunciar a la sensación de control sobre lo que sucedería y los objetivos que se lograrían en las sesiones. Pero ahora me encanta la aventura de todo ello. Es fácil ir con la corriente cuando realmente confías en la corriente.

Una vez que me quité de encima la piedra de la responsabilidad, descubrí que podía respirar de nuevo. Al poder bajar la guardia, así como mis diagnósticos internos, estrategias, impulsores y motivadores, pude disfrutar siendo la persona que soy. Irónicamente, los pacientes me disfrutaban más y se resisten menos cuando estoy así también, sintiendo mi autenticidad y falta de plan de acción. Los pacientes llegan a amar la conexión Self-a-Self que sienten cuando estoy realmente presente.

Pero es difícil mantener ese tipo de presencia. Además de las partes que disparan los pacientes, tu vida fuera del consultorio también tiene una forma de hacerlo. El minucioso trabajo del investigador de desarrollo John Gottman ha demostrado que es la habilidad para reparar las rupturas inevitables con aquellos a quienes amamos lo que constituye una intimidad y relación exitosas. Lo mismo es cierto en nuestra relación con nuestros pacientes. La terapia prácticamente nunca es un pas de deux encantador e ininterrumpido entre el terapeuta y el paciente. Más frecuentemente se trata de una serie de choques menores y conatos de accidente, acentuado por algún accidente serio ocasional.

El trabajo clínico avanza a través de rupturas: malentendidos, confusión, conflictos sutiles, juegos de poder y decepciones dentro de y entre el paciente y el terapeuta, que luego se reparan. Y es a través de este proceso de ruptura y reparación que se realizan avances terapéuticos.

Pero los terapeutas a veces se olvidan que no es sólo el paciente el que malinterpreta y reacciona.

Aquellos de nosotros que usamos este enfoque terapéutico tenemos un axioma: siempre que hay un problema en la terapia una parte está interfiriendo, pero no sabes de quién es. A veces es un aspecto caprichoso enojado, asustado o engañado del paciente lo que se ha disparado. Pero es igualmente probable que un protector del terapeuta se haya hecho cargo sin que él o ella se dé cuenta y que el paciente esté reaccionando a la falla en su conexión.

El Self sanador en acción

¿Cómo podemos nosotros, con todas las provocaciones intensas a las que somos sometidos día tras día, mantenernos firmes y abiertos de corazón? Para hacer esto, tenemos que ser capaces de desencadenar algo en el centro de nuestro ser.

Me encuentro con Marina, una sobreviviente de abuso sexual, en la puerta de su sesión regular y sé instantáneamente que está realmente furiosa conmigo. “Estabas completamente ausente durante la última sesión, no estabas presente en absoluto”, me lanza, antes de comenzar una diatriba sobre lo cruel que fui al atraerla a un estado emocional vulnerable y luego abandonarla. “¡Eres un hijo de puta sin corazón!” ella soltó, en resumen.

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Enfrentando a una mujer enfurecida, en particular una que está enojada conmigo, siempre ha despertado una cacofonía de alarmas en mi cabeza y enviado descargas eléctricas por mi cuerpo. Por el momento, asiento sabiamente, tratando de parecer calmado y haciendo tiempo, hasta que puedo respirar de nuevo y coordinar una respuesta. Una voz interior instantáneamente se desata con: “Bueno, los sobrevivientes de abuso siempre culpan a sus terapeutas tarde o temprano. Todo esto es solo una proyección: ¡finalmente te has convertido en su perpetrador!”

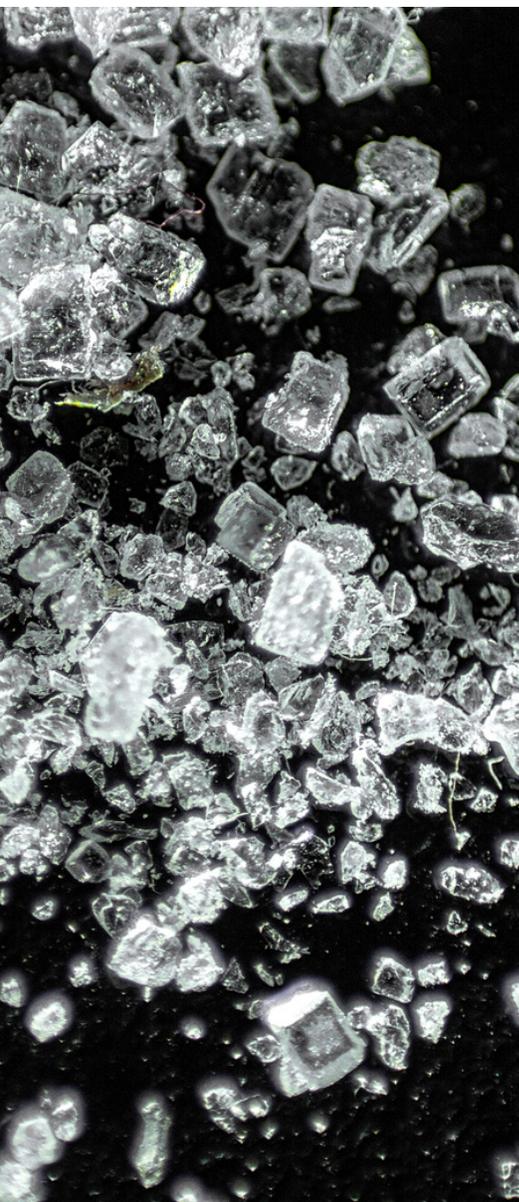
Otro miembro furioso de mi familia interna interviene: “¡Qué ingrata! Has reducido el costo de la consulta y la ves a horas intempestivas, ¡y mira cómo te trata!” Una histérica interna comienza a gritar: “¡Oh, Dios mío, ella tiene un trastorno límite de la personalidad que arruinará tu carrera! ¡Peligro! ¡Peligro!” Entonces, mis muchos críticos internos intervienen con su opinión sobre el tema: “Bueno, probablemente tenga razón. Probablemente te desconectaste estando con ella. ¿Por qué no puedes realmente estar ahí para tus pacientes? ¿Qué tipo de terapeuta eres, de todos modos? Tal vez deberías dedicarte a otra línea de trabajo”.



INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS

CON ROBERT FALCONER

Hace años, una de esas partes se habría hecho cargo y yo habría entrado en un modo defensivo intensivo, minimizando sus sentimientos, adoptando un tono condescendiente de sabiduría clínica para hacerle saber sutilmente que debe estar equivocada. O podría haberme disculpado, pero no de una manera sincera, lo que solo habría alimentado su ira. O podría haberme convertido en uno de mis críticos internos y comenzado un mea culpa demasiado entusiasta, disculpándome efusivamente, haciéndole saber que lo que hice fue imperdonable.



Pero ahora, rápidamente acallo estas partes internas, pidiéndoles que den un paso atrás y me dejen escuchar lo que está diciendo. Mientras que antes me sentía atontado, sin control, como si varios aspectos de Dick Schwartz fueran catapultados de un lado a otro de la habitación, ahora permanezco profunda y sólidamente en mi cuerpo, literalmente, materializado. De repente siento que me muevo espontáneamente de ese lugar helado, me relajo y me abro a ella. Y ahora puedo sentir el dolor detrás de sus palabras, así que no tengo que enfrentar el ataque de frente o apaciguarlo.

En su lugar, debido a que puedo ver a la niña lastimada, puedo hablarle a esa niña desde mi corazón, transmitirle mi sincero arrepentimiento por el dolor que siente. “Puedo ver que algo sucedió en la forma en que fui contigo la última vez que te hizo sentir mal”, digo. “No recuerdo lo que pasó, pero puedo ver que te dolió mucho y lo siento. Sé que tengo una tendencia a no poner atención ocasionalmente, pero lo vigilaré más de cerca y lo tomaré más en serio”. Se calma de inmediato porque sabe que no estoy tratando de corregirla, aplacarla, hacerla cambiar de opinión o hacer que vea las cosas a mi manera. Toda la conversación cambia a otro nivel, porque ella se siente realmente escuchada y vista. Se hace una reparación y tenemos la oportunidad de trabajar con las partes que se sintieron tan enojadas y lastimadas por mí.

Usualmente, puedo calmar rápidamente a mis protectores no solo porque esta técnica de pedirles que se hagan para atrás es muy efectiva, sino también porque he hecho más trabajo para que mis partes internas respondan a mis pedidos. Me afecta menos la ira de los demás porque he pasado tiempo sosteniendo y sanando algunas de las partes jóvenes, vulnerables e infantiles de mí que solían aterrizarse tanto por las erupciones de ira de la gente. Como me lastiman con menos facilidad, mis defensores internos y mis críticos tienen menos que proteger. También he tenido mucha práctica para demostrarles a esas partes protectoras cuánto mejor van las cosas cuando me dejan a mí, a mi Self, dirigir.



En los programas de capacitación, hemos ideado un ejercicio en el cual una persona interpreta el papel de un paciente que provoca al terapeuta hasta que una parte asume el control. Entonces, el terapeuta encuentra y trabaja con la parte y le pide que permita que su Self permanezca presente incluso frente a la provocación. Cuanto más los miembros de mi familia interior han sido testigos del poder de mi Self dirigiendo, en las sesiones de práctica y en la vida cotidiana, más dispuestos están en dar un paso atrás y confiar en mí para hacer frente a situaciones en que solían tomar el control automáticamente.

En este proceso, he tratado de dejar que mis pacientes más inquietantes se conviertan en mis mejores maestros. Son mis atormentadores: al atormentarme, me enseñan porque desencadenan heridas importantes y defensas que necesito sanar.

También, me presentan amplias oportunidades para ver lo que sucede cuando no muerdo el anzuelo y, en cambio, permanezco dirigido por mi Self. En esta era de terapias altamente técnicas, metodologías manualizadas, propaganda farmacéutica y, por supuesto, la atmósfera de terapia ligera generada por la atención médica controlada es difícil recordar el potencial curativo de su presencia con corazón abierto.



Y, sin embargo, estar pacientemente con los pacientes desde lo más profundo de nosotros mismos es el recurso más importante que podemos ofrecer. He aprendido que, si confío plenamente en el poder de mi Self, también puedo confiar en el poder del Self de mi paciente. Si puedo presentarme con confianza, compasión y curiosidad, mi paciente eventualmente también aparecerá, y podemos pasar gran parte de nuestro tiempo juntos con un río de energía fluyendo entre nosotros. Cuando eso sucede, ambos sanamos.

Una vez que
hayas
sintonizado con
tu paciente, la
sesión comienza
a fluir, y hay
una calidad casi
sin esfuerzo en
el trabajo, como
si algo mágico
se estuviera
desarrollando
casi por sí solo.

Ni siquiera pienso en lo que voy a decir, simplemente salen las palabras correctas, como si algo hablara a través de mí. Después, estoy lleno de energía, como si hubiera estado meditando por una hora más que haciendo trabajo clínico duro y exigente. En cierto sentido, por supuesto, he estado en un estado de meditación: un estado de atención plena, atención completa, percepción (awareness) centrada y calma interna.

E incluso después de todos estos años, todavía tengo la sensación de ser testigo de algo impresionante, como si el paciente y yo estuviéramos conectados a algo más allá de nosotros, mucho más grande que nosotros.

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

CON ROBERT FALCONER

Maestro, consejero y autor de 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

