

Integrando la familia interna

Carmen Cortés

MUCHOS SOMOS

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

- Pablo Neruda

Las Constelaciones Familiares son una herramienta terapéutica hoy en día ampliamente conocida y difundida en nuestro país así como en muchos otros lugares del mundo. Con la expansión de este método también hemos podido ver y apreciar su versatilidad: existen muchas diferentes maneras de trabajar con las constelaciones familiares y se ha probado su utilidad al aplicarlas en diferentes campos, como por ejemplo la escuela, las organizaciones o la salud.

Aquí quiero referirme a otra aplicación, y es cuando empleamos este método para mirar no ya las relaciones externas de una persona, sino las relaciones internas, lo que llamamos el trabajo con diferentes partes de uno mismo.

Antes de entrar en la exposición de esta aplicación en concreto me gustaría hacer una reflexión sobre el trabajo de las constelaciones familiares tal como lo conocemos. Este trabajo, en su forma mas común podemos decir que se basa en dos principales aspectos, uno es la comprensión sistémica de las leyes que rigen los sistemas familiares, es decir la comprensión de lo que hace que las personas que conforman un sistema se encuentren más felices, con fuerza y capacidad para vivir su propia vida y destino, y el otro aspecto es la parte metodológica de la utilización de representantes para crear la imagen con la que se va a trabajar (la constelación). Este ultimo punto quizá es la parte realmente novedosa de las constelaciones porque, aunque en el mundo terapéutico hay precedentes de ello, como las esculturas familiares de Virginia Satir o el psicodrama de Jacob Moreno, nunca antes de Bert Hellinger se había permitido que los representantes realmente “representaran” a las personas por las que eran colocados. Esto tampoco ocurrió al comienzo del trabajo con las constelaciones sino que fue un desarrollo posterior que sucedió algo mas adelante.

En algún momento del trabajo se descubrió el tremendo potencial de los representantes para realmente conectar con los sentimientos, actitudes y

dinámicas profundas de las personas a las que estaban representando, y por lo tanto la importante función que realizan. Esta función tiene por lo menos dos vertientes, una tiene que ver con conformar una imagen de un sistema que el cliente puede mirar desde fuera quizá por primera vez en su vida, y se manifiesta ya desde el primer momento en que el cliente coloca a los representantes; la otra se refiere a los representantes como valiosa fuente de información. A menudo durante una constelación los representantes, ya sea con su colocación sus movimientos o sus expresiones, ponen de manifiesto aspectos importantes del tema que se está trabajando y contribuyen en gran medida con todo eso que expresan o muestran a la resolución o el encuentro de una mejor opción por parte del cliente.

Este método de la percepción representativa, tal como se ha llamado a la utilización de representantes en el formato de una constelación, es una herramienta extremadamente rica y útil, y podemos utilizarla no solo para observar relaciones entre personas. También se ha mostrado de gran utilidad para observar dinámicas entre elementos de cualquier naturaleza. Sistemas hay innumerables, la vida y el universo están organizados sistémicamente. Por eso las constelaciones sistémicas poseen una gran riqueza y versatilidad. Con ellas disponemos de una herramienta de trabajo para innumerables campos.

Uno de estos campos, muy importante a mi modo de ver, es nuestro sistema interno, las diferentes partes que todos tenemos dentro.

Dentro del campo de la psicología hay diversos enfoques que de una manera u otra han tratado con estas partes internas y como se relacionan entre sí. El trabajo de Roberto Assagioli llamado Psicosisntesis, desarrollado en Italia entre los años 50-70 del siglo pasado y basado en las comprensiones de C.G. Jung, o el Dialogo de Voces creado en Estados Unidos en los años 70 por Hal y Sidra Stone. También el Análisis Transaccional tiene esta comprensión de diferentes partes internas, y asimismo la terapia Gestalt. Más reciente es el enfoque llamado Internal Family System (IFS), creado y desarrollado por Richard Schwartz en Estados Unidos. (Schwartz 2001)

En todos ellos hay una comprensión de la mente humana bastante similar, con algunas diferencias. Esta comprensión básica vendría a ser que la estructura de nuestra psique es más plural que individual. En nuestra mente existen diferentes voces o entidades psíquicas bien definidas y diferenciadas, y para estar en paz con nuestra vida y nuestras circunstancias, tanto presentes como pasadas, se requiere atender a las necesidades de estas diferentes partes que de esta manera podrán relacionarse de una manera más armoniosa e incluyente.

Internal Family System

A la hora de entender y acceder a estas dinámicas internas encuentro que el modelo de IFS es de gran utilidad. Paso a describirlo con algún detalle. Este modelo entiende estas partes de nuestra psique como subpersonalidades, cada una con sus sentimientos, creencias, conductas y habilidades. Esta estructura de alguna manera nos es natural e innata a todos los seres humanos y no solo se da en casos de personas con trauma o trauma severo. Y a la vez las personas que se encuentran en

esta situación van a experimentar la fragmentación y el conflicto interno en niveles más intensos y graves.

El modelo de IFS contempla diferentes tipos de partes internas:

- ◆ Partes Protectoras, que a su vez pueden ser
 - Directivos
 - Bomberos
- ◆ Partes Exiliadas

Las partes protectoras se llaman así porque de hecho su función es proteger al sistema de algo que perciben como peligroso o fuertemente desestabilizador. Los directivos realizan más bien una función preventiva, su intención es mantener el sistema dentro de un marco confortable. Los bomberos entran en acción cuando la desestabilización es inminente o se ha producido ya.

Las partes exiliadas son partes que han sido relegadas a un lugar profundo de nuestra psique, están aisladas para su propia protección y la del resto del sistema. Son las partes traumatizadas de la persona o partes que cargan con sentimientos profundos de dolor, vergüenza, inadecuación, impotencia, tristeza etc. Quedan aisladas o exiliadas porque tememos que entrar en contacto con ellas y con sus cargas, sentimientos, recuerdos, etc. pueda resultar demasiado perturbador o doloroso. De esta manera el sistema se protege encapsulando estas partes y relegándolas a un lugar oscuro y profundo con la intención de ignorarlas. Generalmente están asociadas a experiencias y momentos concretos de la vida de la persona, y al entrar en contacto con ellas a menudo surgen recuerdos de estas experiencias.

Los objetivos de los directivos van en la dirección de crear orden y seguridad. Propician la creación de elementos que apoyen la estabilidad y prevengan de encontrarse en situaciones o de entrar en contacto con sentimientos que se perciben como peligrosos. Intentan mantener el control, habitualmente a costa de hacer un gran esfuerzo. Generalmente llevan cargas de fuerte responsabilidad. Algunos de sus roles más habituales son el perfeccionista, el solucionador, el cuidador, el complaciente, el preocupado, el crítico, el rescatador, el analizador...

Los bomberos por el contrario tienen comportamientos más extremos y pueden llegar a ser fuertemente perturbadores en sus actuaciones. Estas solo cobran sentido cuando las entendemos por la función que están realizando, es decir frenar o impedir lo que ellos perciben como una desestabilización mayor. Entran en acción cuando los directivos han fracasado en su intento de evitar que el exiliado se active. Su objetivo por tanto, es apagar o distraer del fuego intenso de la emoción del exiliado. En ese sentido todas las partes tienen una intención positiva hacia el sistema. Comportamientos o cargas frecuentes de los bomberos son adicciones, comportamientos autodestructivos como autolesionarse, comportamientos temerarios, cólera, tendencias suicidas, la disociación, la enfermedad...

La belleza del modelo de IFS es que además tiene en cuenta otro aspecto muy importante de la persona: el Self (Ser), que es mucho más que una parte. Es el núcleo de quienes somos, nuestro Yo más esencial, que no es afectado por el trauma ni depende de los otros; y cuyas cualidades intrínsecas son confianza, claridad, compasión, curiosidad, calma, creatividad, conectividad y valentía. En el trabajo con IFS se potencia el liderazgo del Self, es decir que la persona pueda colocarse en este lugar y desde ahí entre en relación con las diferentes partes. El Self tiene una gran capacidad de aceptación, de inclusión y de escucha de las diferentes partes. Gracias a ello puede entrar en contacto con los exiliados y atenderles de forma que sus cargas sean aliviadas. Al entrar en relación con los bomberos y directivos puede reconocer la tarea a menudo ingrata que realizan, viéndola en el marco de la buena intención que la motiva y de esta manera agradecer a cada uno su esfuerzo y dedicación. Cuando el Self asume su liderazgo y las diferentes partes se dan cuenta de ello, se comienza a andar el camino de la integración. En el contacto con el Self los exiliados pueden sanar sus heridas, es decir las partes traumatizadas pueden encontrar escucha y descargar sus sufrimientos. En consecuencia dejan de estar exiliadas, con lo que todo el sistema se alivia: los directivos y los bomberos no necesitan continuar con sus comportamientos rígidos o extremos y pueden descansar de la función que han estado cumpliendo durante mucho tiempo. (Schwartz, 2001; Earley, 2009)

La mirada de este enfoque es una mirada sistémica, entiende la psique como un sistema complejo de partes que están constantemente interrelacionándose entre sí y en el que cada una de ellas cumple una función. Eso hace que la utilización de las constelaciones para representar este sistema interno sea algo natural, fácil y de gran ayuda para conocer, explorar e integrar las relaciones entre las diferentes partes.

Al mirar nuestra familia interna como un sistema podemos aplicar las leyes que rigen en otro tipo de sistemas y que sabemos que contribuyen al bienestar general y de cada uno de sus elementos. Por ejemplo sabemos que en los sistemas humanos una de las leyes básicas necesarias para que exista armonía y bienestar es que todos sus integrantes estén vistos y reconocidos; lo mismo sucede con nuestras diferentes partes, a cada una de ellas le sienta bien ser vista y escuchada. Cuando lo hacemos podemos ver la función que esa parte cumple para el sistema y de ahí puede surgir reconocimiento y agradecimiento.

Voy a poner un ejemplo personal: yo tengo una parte directiva que se preocupa en exceso y que quiere mantener un férreo control sobre mis circunstancias, al punto, en ocasiones, de causarme insomnio por la noche dando vueltas y más vueltas a los asuntos que voy a tener que manejar al día siguiente. Cuando llegué a ver que esta parte ha surgido como respuesta a una parte exiliada que hay en mí que carga con fuertes sentimientos de sentirse insegura, abrumada y sobrepasada por las circunstancias, y que tiene que ver con un momento de grandes cambios en mi vida, pude entender e incluso agradecer la intención de la parte que se preocupa en exceso. De alguna manera esta parte quiere asegurarse de que nunca más volveré a pasar por una situación tan estresante y atemorizante. Cuando pude agradecer a esta parte su esfuerzo y su intención apareció un bienestar interno que surge del sentirse reconocida y apreciada.

Esta mirada inclusiva, respetuosa, apreciativa y compasiva surge del Self, es el Self quien tiene la capacidad de dar un lugar digno a cada una de las partes que tenemos.

Integrando IFS y constelaciones

Por otro lado trabajando con constelaciones familiares es inevitable encontrarse con cierta frecuencia con personas que traen temas de trauma personal. Personas que en su infancia o adolescencia fueron abusadas o maltratadas, que sufrieron algún tipo de abandono o negligencia durante momentos importantes de su desarrollo, de forma puntual o prolongada, o que tuvieron experiencias desbordantes o extremadamente difíciles de manejar. En estas situaciones la experiencia me ha enseñado que una constelación familiar tradicional, es decir, donde se trabajan aspectos relacionales y sistémicos de la familia no suele ser lo más adecuado o lo más útil. Se ha hecho evidente que es necesario ajustar y modificar el método para abordar el trauma personal. (Bourquin, 2013)

Trabajar temas de trauma personal desde el nivel sistémico-relacional puede de hecho tener efectos contraproducentes. Por ejemplo, una persona que haya sufrido maltratos a manos de su padre cuando niña y que no haya hecho un trabajo profundo para sanar el trauma es muy posible que todavía tenga partes exiliadas que llevan fuertes sentimientos de miedo o terror, de indignidad o vergüenza. Si hacemos una constelación familiar donde aparecen representantes para su padre y para ella, es bien probable que en el transcurso de la constelación, donde de hecho se evoca la situación en que el maltrato sucedió, estas partes exiliadas se activen, inundando su sistema con los sentimientos que llevan. Sabemos, gracias al concepto de la ventana de tolerancia, que una persona solo puede procesar material traumático mientras se encuentre en un grado de activación que no sobrepase un cierto límite. Si la activación es demasiado alta corremos el peligro de que se produzca una retraumatización por hiperactivación, o bien puede suceder que la persona se disocie, es decir que entre en una hipoactivación, desde donde tampoco puede procesar lo ocurrido.

Teniendo esto en cuenta, trabajar temas donde hay o puede haber un fuerte contenido de trauma personal desde el nivel intrapsíquico es una opción que atiende la seguridad del cliente, pues desde aquí la persona no es sometida a la exposición de la situación que originó el trauma, sino que se atiende la dinámica interna. Además el proceso de sanación de las partes traumatizadas o exiliadas no sucede en el nivel relacional, sucede dentro de la persona.

Un ejemplo

Elisa, una mujer de poco más de 60 años, quiso trabajar una tensión interna que experimentaba con frecuencia entre diferentes aspectos suyos y que le causaba grandes dificultades. Ella expresó que por un lado sentía en ella una parte atrevida, divertida, ávida de experiencias y con ganas de disfrutar de tantas cosas que la vida puede ofrecer. Por otro lado con mucha frecuencia entraba en sentimientos de sentirse pequeña, tonta, avergonzada y con mucho temor a mostrarse y ser vista. También mencionó otra parte que era seria, sensata, responsable, que se había esforzado y trabajado mucho durante su vida y para quien la diversión era, cuando

menos, una tontería. Al preguntarle cuál sería su objetivo al hacer el trabajo, ella contestó que vivir con menos tensión interna, poder estar más tranquila consigo misma, y también poder entender mejor estos diferentes aspectos suyos. Elisa comentó brevemente acerca de lo difícil que fue su niñez y adolescencia, en las que con mucha frecuencia había sufrido violencia, maltratos verbales y humillaciones de parte de su madre.

Al colocar representantes para estas partes que Elisa conocía tan bien se pudo ver la difícil relación que había entre ellas. La parte atrevida, empezó a moverse por toda la sala, con una mezcla de baile y andar enérgico, mirando a la parte seria de forma desafiante; la parte seria la miraba con una fuerte expresión de desaprobación en su rostro, mientras permanecía rígida, con los brazos cruzados, obviamente muy molesta por el comportamiento de la otra; la parte avergonzada se retiró a un rincón y se sentó en el suelo abrazando sus piernas y escondiendo la cabeza entre ellas, expresó que sentía mucho miedo y que las otras dos le causaban mucho miedo e inquietud, sobre todo la atrevida; la parte atrevida al mirar a la avergonzada entraba en fuerte reacción, de enojo y hastío, decía: 'no puedo con ella, me pone enferma'; la parte seria al mirar a la avergonzada se mostraba muy crítica, con rechazo y disgusto: 'no entiendo que le pasa, es idiota, que se levante y venga conmigo, ¡yo estoy bien!'.

Después de observar estas expresiones durante un rato le pedí a Elisa que colocara un representante para su Self. Al colocarla la representante del Self se tomó un momento para mirar a cada una de las otras representantes y después se sentó en el suelo al lado de la avergonzada. Se acercó a ella con mucho cuidado y una expresión de cariño en su mirada y colocó una de sus manos sobre un hombro de la representante y la otra acariciando levemente sus manos, en un abrazo ligero y amoroso. Mientras estaba en esta posición miraba a las otras dos representantes con una media sonrisa bailando en su rostro, sin rastro de juicio; al contrario, en su mirada podía verse aprecio, para ella estaba bien que las otras dos fueran tal como eran y ella podía dar un lugar a cada una.

La presencia de la representante del Self tuvo un efecto inmediato en las otras dos: la atrevida interrumpió su movimiento y se paró a observar con mucha curiosidad y atención lo que estaba ocurriendo entre el Self y la vergonzosa; la seria descruzó sus brazos, se acercó ligeramente con una expresión interrogadora en su rostro y manifestó una duda mezclada con esperanza: 'aun no estoy segura... pero parece que puedo fiarme de ella', refiriéndose a la representante del Self.

La vergonzosa mientras tanto en el contacto con el Self levantó la cabeza, descruzó sus brazos abriendo su postura, y la miró a los ojos; al cabo de un rato apoyó su cabeza en su hombro, cerró los ojos y respiró profundamente; la expresión de su rostro era muy diferente ahora, estaba relajada, y tranquila, con una leve sonrisa de bienestar. Al preguntarle cómo se encontraba dijo: 'ella me comprende, aquí puedo descansar; ya no tengo miedo'.

Mientras esto ocurría las otras dos representantes se habían acercado lentamente hasta quedar sentadas en el suelo al lado de la vergonzosa, desde ahí miraban al Self y a la vergonzosa alternativamente; y también se miraban entre ellas cada vez mostrando más tranquilidad en sus rostros y más aceptación entre sí. Al cabo de

un rato se colocaron de forma que la atrevida sostenía a la vergonzosa abrazándola por detrás, y la sería la acompañaba acariciándola suavemente en la cabeza y los brazos; las dos la miraban con cariño y se sonreían entre ellas. La representante del Self dejó espacio para que las dos cuidaran de la vergonzosa mientras iba alternando su mirada entre todas ellas. Al preguntarles a las representantes de las tres partes, todas ellas expresaron sentirse muy a gusto, acompañadas por las demás y reconociendo el valor y la importancia de cada una de ellas.

Llegado este punto, la cliente que al principio del trabajo estuvo muy inquieta viendo la gran dificultad que había entre las partes, estaba emocionada y conmovida y expresó una sensación de estar 'entera'. También dijo que sentía que dentro de ella se había abierto un espacio luminoso y tranquilo desde donde podía ver a cada una con amor. Este espacio al que se refería la cliente sin duda es el espacio del Self.

El terapeuta y el Self

En este contexto quiero mencionar un factor que a mi modo de ver es de gran relevancia. En un grupo de constelaciones o de cualquier otro tipo de trabajo terapéutico es el terapeuta quien marca la pauta, es el terapeuta quien de forma explícita – con sus palabras y actos – y de forma implícita – con su presencia y sintonía – más contribuye a la creación del espacio sanador en el que se trabajará. Por tanto el lugar desde el que se coloque el terapeuta es de gran importancia. Si el terapeuta trabaja y acompaña desde el Self, la cualidad de su presencia se llena con las cualidades del Self, que como mencioné anteriormente son compasión, curiosidad, confianza, claridad, calma, valentía, creatividad, conectividad... Son claros los beneficios que resultan de ello para el grupo, los clientes y el terapeuta mismo.

Si miramos en concreto al cliente con quien estamos trabajando, nuestro anclaje en el Self posibilita con frecuencia su propia colocación en ese lugar. Por eso en algunas ocasiones al hacer un trabajo de partes, no coloco un representante del Self del cliente sino que invito al cliente mismo a entrar en su constelación y relacionarse con los diferentes representantes de sí mismo que están posicionados. Muy a menudo he podido observar que el cliente muestra una energía del Self, relacionándose con ellos con compasión y comprensión, y con movimientos inclusivos e integradores hacia todos.

Al hablar de cómo y desde que lugar interior trabaja el terapeuta estamos de hecho acercándonos al tema de la contratransferencia. Es muy interesante observar la contratransferencia del terapeuta entendiéndola como diferentes partes de él o ella que se activan en el contacto con el cliente. Es decir: cuando el terapeuta entra en contratransferencia deja de estar posicionado en el Self, deja que alguna otra parte con sus sentimientos y reacciones tome el control. Este proceso puede ocurrir tan rápidamente que cuando nos damos cuenta ya lleva un rato ocurriendo. A la vez, en el momento que nos damos cuenta podemos ver la parte que se ha activado. Al mirarla nos separamos de ella: cuando podemos verla ya no estamos fusionados con ella. Y ahí es el momento en que volvemos a conectarnos con la energía del Self. En este punto prestar atención a esta parte activada y reafirmarla diciéndole que la atenderemos en algún otro momento más adelante puede ser el

requisito imprescindible para que la parte se haga a un lado y nos deje seguir trabajando desde el Self.

En la exposición al trauma de sus clientes es muy posible que en el terapeuta se activen las partes que tengan que ver con sus propios asuntos traumáticos no resueltos – exiliados – y/o las partes que responden o reaccionan a ellos – directivos y bomberos.

Estas partes del terapeuta pueden reaccionar de las tres formas en que los humanos reaccionamos a la percepción de amenaza: huida, lucha o congelación. Por ejemplo: una parte que reaccione huyendo en el terapeuta quizá se ponga a pensar en otras cosas durante la sesión, o quizá empiece a mirar el reloj ¡quiere marchar! Las partes que reaccionan en el modo lucha quizá se empeñen en conquistar la salud del cliente, con mucho empeño, las actitudes salvadoras encajarían aquí, o quizá reaccionen enfadándose directamente con el cliente, criticándolo internamente o abiertamente: ‘no quiere cambiar’ o ‘no pone de su parte, no se esfuerza lo suficiente’. Partes que reaccionan en el modo congelación quizá hagan que el terapeuta se quede en blanco, o desenergetizado, sin palabras, perdiendo el hilo, sintiéndose quizás indefenso, abrumado e impotente ante lo que trae el cliente.

Creo que nunca se insiste lo suficiente en la importancia del trabajo personal del terapeuta, lo cual por supuesto es la única vía para prevenir que los propios asuntos se interpongan en el proceso terapéutico restando presencia.

Quiero señalar también que en mi experiencia el trabajo con constelaciones sistémicas potencia nuestra capacidad de colocarnos en la energía del Self. La actitud abierta, confiada, receptiva, incluyente y compasiva que vemos en cualquier buen constelador son claramente expresiones del Self. Creo que todos hemos tenido la experiencia, ya sea impartiendo un taller o participando en alguno impartido por otra persona, de entrar en ese lugar de consciencia ligeramente expandida, sin juicio, desde donde asentir a la realidad es posible y por tanto la sanación puede ocurrir.

© Carmen Cortés, 2017

www.ecosweb.net

Bibliografía:

- Bourquin, Peter (2013): Vom Umgang mit Trauma im Familienstellen; Praxis der Systemaufstellung 2/2013
- Earley, Jay (2009): Self-Therapy, Pattern System Books
- Schwartz, Richard (2001): Introduction to the Internal Family Systems Model, Paperback