

Red Transpersonal

# “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

---

CAPÍTULO 7





## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

### Somos sistémicos, somos en relación

Solemos definirnos a nosotros mismos como si fuéramos de *una sola* manera, y nuestra personalidad fuese una especie de “bloque sólido y unificado”; sin embargo, esta forma de entendernos está muy lejos de la complejidad del “mundo interno” que nos conforma.

En realidad, en cada uno y una de nosotras habita una gran “comunidad” de sentimientos, creencias, formas de percibir y de actuar... Y también una variada gama de modos de responder ante los retos de la vida. Se trata de patrones tan diferenciados entre sí que pueden llegar a ser incluso opuestos entre ellos.

Dichos patrones generan lo que popularmente nombramos como “ruido mental”. Y es que, aunque nos vivamos de una forma más o menos *unificada*, en realidad nuestra persona está conformada por una gran diversidad. Algunos autores han denominado estos patrones que cohabitan en nuestra psique como **“partes”, “yoes”, “voces”** o **“subpersonalidades”**.

Tales “yoes” o “partes internas” no son conceptos abstractos, sino que se manifiestan en la activación de *racimos o circuitos neuronales* que, a su vez, desencadenan patrones o formas concretas de pensar, percibir, sentir y actuar.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Determinadas situaciones o estímulos –sean internos o externos– actúan a modo de “disparadores” despertando una *parte interna* que responderá de una forma u otra. Entonces, podemos decir que, neurológicamente, cada uno de nosotros *somos una multitud*.

Ello apunta a una realidad interna amplia y bastante menos estática de la que tal vez imaginábamos. Comencemos por abrirnos a la posibilidad de que en nuestro interior convive una especie de gran familia en la que los miembros integrantes, al igual que cualquier grupo humano, tienen su propia personalidad y forma de entender “las cosas”.

También, al igual que cualquier familia, en nuestra “comunidad interna” existen aspectos excluidos (las llamadas “ovejas negras”), otros que llevan la voz cantante, algunos más valorados y otros que nos generan sentimientos de vergüenza o de temor.

Desde el ***paradigma sistémico*** se hace más sencillo abrirnos a esta *comprensión multidimensional* de nosotros mismos. Este paradigma **amplía la visión al reconocimiento de dos aspectos clave: la pertenencia y la interrelación.**

Como veíamos en el tema *La comprensión sistémica del ser humano*, la *mirada sistémica* nos permite reconocernos como **miembros de grupos de los que somos parte, y en los que influimos y somos influidos constantemente** por los demás integrantes.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Así, por ejemplo, seguramente no nos cuesta reconocernos como parte de nuestra familia, y reconocer asimismo la influencia que hemos recibido de ésta. Podemos también darnos cuenta de nuestro papel en la misma. Quizás nos resulte aún más fácil tomar consciencia de cómo somos influidos e influimos en nuestra pareja, hijos, grupo actual de amigos...

Nuestra forma de ser está indudablemente influida por las personas con las que hemos tenido y tenemos un vínculo estrecho. De la misma forma, ¿es acaso posible comprender y conocer en profundidad a una persona sin tener en cuenta, por ejemplo, su contexto cultural? Se hace obvio que no... Pues bien, cuando apelamos al *medio* de la persona (ya sea su familia de origen, sus “raíces”, su familia actual, sus grupos de referencia, etc.), estamos *ampliando la mirada a lo sistémico*.

Del mismo modo, de “piel para dentro” también podemos desplegar una *comprensión sistémica* de nosotros mismos.

***¿Acaso nuestro cuerpo no está conformado por billones de células que se mantienen en milagroso equilibrio homeostático?***

***¿Podemos afirmar que la célula más alejada de nuestro pie no tiene nada que ver con la última célula de uno de nuestros cabellos?***



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

¿Verdad que se hace evidente que **somos sistémicos**? De hecho, no ampliar nuestra mirada a lo sistémico nos relegaría a una perspectiva parcial y, por tanto, limitada.

Esta primera comprensión nos permite profundizar tanto en nuestra *comunidad interna* como en la *externa*, con el propósito de *vivirnos unificados*.

Para vivir relaciones pacíficas con los demás, será necesario “ordenar” y pacificar previamente a **la familia interna de yoes que cohabita en nosotros**.

De hecho, el logro de una convivencia más pacífica y colaborativa en nuestra familia se hace más alcanzable si comenzamos por nuestra propia “familia interna”.

### Comencemos por la *familia interna*...

*Es posible que todos los dragones que habitan en nuestras vidas no sean más que princesas que solo están esperando a poder vernos alguna vez bellos y valientes. Es probable que, en lo más profundo de su ser, lo terrible no sea más que algo desamparado que necesita de nuestra ayuda.*

*Rainer María Rilke*



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Para comenzar esta exploración “de piel para dentro”, **te invitamos a llevar a cabo la siguiente propuesta de autoindagación:**

***Di tu nombre: “Yo soy Juan/Laura/Marta...”***  
***Ahora pregúntate en 3ª persona: “¿Quién es y cómo es en realidad Juan/Laura/Marta...?”***

Aunque encontraras una palabra para definirte, sigue preguntándote:

***¿Este término me define en mi totalidad?***

Tal vez sintamos que somos *pensativos / emocionales / iracundos / generosos / amorosos / envidiosos...*

Pero, ¿somos “siempre” y “todo el rato” así? ¿Deberíamos de incluir más términos para acercarnos a conocer “cómo somos”?

Las respuestas a estas cuestiones dan pistas para ir comprendiendo en mayor profundidad el concepto de “familia interna”. Para conocer a esta familia, también será conveniente que te preguntes si **realmente estás dispuesto/a a asomarte a la gran comunidad que habita en ti.**



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Tal vez temes –o reconoces haber temido en el pasado– mirar en tu interior, por miedo a lo que allí pudieras encontrar. Pero no querer conocer por temor no hace que un aspecto o forma de sentir/pensar desaparezca así como así, ¿verdad?

De nuevo, al igual que una familia, el hecho de que un primo no nos caiga bien, no significa que deje de ser nuestro primo. Podemos renegar de él, dejar de verle e incluso de hablarle..., pero jamás dejará de ser nuestro primo.

Lo mismo sucede con nuestro mundo interno: aunque un aspecto no nos guste, aunque lo rechazemos y escondamos en lo más recóndito de nosotros mismos, seguirá existiendo. Todos, posiblemente sin excepción, **tenemos dentro una “cárcel de Alcatraz”** en la que **desterramos** aquellos *aspectos más vergonzosos, temerosos, políticamente incorrectos...*, de nosotros mismos.

### La cárcel de Alcatraz interna

Comenzamos a edificar nuestra propia cárcel desde la temprana infancia, cuando las personas que cuidan de nosotros nos transmiten que determinadas emociones, palabras, creencias..., en definitiva, “formas de ser”, resultan “impresentables”:



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

*“Los niños no lloran” – ante la vulnerabilidad*  
*“Las niñas deben mostrarse dulces y calladas” – ante un enfado*  
*“Eres un perdedor” – por no haber ganado la carrera*  
*“Así no vas a llegar a ninguna parte” – ante una mala nota escolar*  
*Etc.*  
*Etc.*  
*Etc.*

Este tipo de *inputs*, que quizás ahora no nos parezcan tan importantes, de pequeños nos condicionan profundamente y hacen que aprendamos, desde muy pronto, a desterrar grandes “partes” de nosotros mismos.

Estos mensajes, explícitos o implícitos, van dejando una huella en nuestra psique que más tarde se sigue activando ante situaciones similares. De esta manera, la niña a la que se le censuraba el enfado tenderá, en la edad adulta, a autocensurarse cada vez que asome en ella la emoción de la ira. La niña devenida mujer habrá relegado la natural emoción de la ira en su propia “cárcel de Alcatraz”.

En realidad, el problema no está tanto en que de pequeños aprendiéramos que hay determinadas emociones que “no está bien sentir” o determinados pensamientos que “no está bien pensar”. De hecho, esto es lo natural, ya que un niño necesita adaptarse a su entorno para sobrevivir y ser aceptado por su comunidad o familia.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

El problema radica más bien en que, siendo ya adultos, habitualmente seguimos llevando a cabo los mismos patrones que cuando teníamos 2, 3 o 10 años.

Siguiendo con el anterior ejemplo, cada vez que la ira asome por una de las “ventanas de la cárcel”, la mujer sentirá una especie de alarma y posiblemente también temerá desbordarse si deja que su ira salga.

Y, ¿cómo se controla a un preso que muestra intenciones de salir de la cárcel?... Con una firme y dura seguridad. En el ejemplo anterior, quizás la seguridad o “cuerpo de policía” de la mujer en cuestión consista en activar internamente desde una dura voz autocrítica, hasta formas de autocontrol extremas, tales como: machacarse el cuerpo con una sesión de deporte extrema, comer compulsivamente, odiarse profundamente a sí misma...

El nivel de radicalidad y de oposición entre el “exiliado en la cárcel” y la actitud de la “policía interna” dependerá del grado de dolor que contengan los recuerdos y vivencias del pasado de las “partes desterradas”.

Si afinamos un poco más la atención, nos daremos cuenta con facilidad de que tal cuerpo de “policía interna” posiblemente se corresponde con las voces que, de pequeña, reprendían a esta mujer cuando mostraba un mínimo enfado; se trata, normalmente, de las voces de las figuras de autoridad: mamá, papá, los profesores...



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Inevitablemente, la mujer de nuestra historia se encontrará con muchas personas de su entorno que, a modo de espejo, le recordarán lo que no debe dejar salir de la cárcel... Este ejemplo es, en realidad, una pequeña batalla de la gran guerra que muchas personas viven en su interior y en su exterior cada día.

Lo cierto es que, internamente, solemos estar en lucha constante contra nuestros propios “exiliados o desterrados”; para contenerlos, necesitamos dedicar grandes dosis de autocontrol, con tal de mantener un mínimo equilibrio que está en constante riesgo de derrumbe.

A la guerra interna se le añade el hecho de que tendemos a reproducir en nuestras relaciones externas lo que vivimos “de puertas para adentro”, es decir, en el seno de nuestra *comunidad de yoes*. Las personas con las que tenemos un vínculo estrecho frecuentemente nos hacen de “espejo” de nuestro mundo interior.

Cuanto mayor es la guerra interna con nosotros mismos, más crece la guerra externa. Y a menudo sucede también a la inversa.

Si tendemos a evitarnos a nosotros mismos, sumergiendo un gran número de aspectos y emociones no reconocidas, nuestras *relaciones internas* tenderán a volverse disfuncionales; en consecuencia, las *relaciones externas* evolucionan también disfuncionalmente.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Si te resulta difícil establecer el hilo conductor entre tu “familia interna” y la “externa”, puedes hacer la siguiente autoindagación:

***¿Qué aspectos de los demás suelen “sacarte de tus casillas”?***

***¿Te dice algo el hecho de que sea un mismo tipo de actitud por parte de los demás la que habitualmente te irrita?***

***¿En qué momentos los demás “dan en la tecla”, es decir, ahí donde más te duele? ¿Qué es lo que sueles sentir, pensar y hacer en tales situaciones?***

***¿Tienes la absoluta seguridad de que esa persona que te ha dicho X lo ha hecho con la intención de herirte?***

***Si tu respuesta a la anterior pregunta es sí: ¿Tienes la seguridad de que toda persona que “te saca de tus casillas” lo hace siempre a sabiendas de que lo logrará, es decir, que siempre tiene esa intención oculta?***

Tus respuestas a las siguientes preguntas también pueden darte pistas interesantes...



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

***¿Por qué a uno le sienta fatal que le remarquen lo que puede mejorar de algo que ha hecho y, sin embargo, a otra persona el mismo comentario le da un empuje motivador para mejorar?***

***¿Quizás porque el primero tiene desterrada una “parte” que contiene sentimientos de fracaso e imperfección, y el segundo, sin embargo, no tiene esa parte exiliada (tendrá otras, sin duda)?***

¿Qué hace la primera persona con su “parte fracasada”? No la mira, la destierra..., de hecho, la teme. Por ello, cada vez que una situación o persona despierta a esa *parte de su yo*, tal persona responde de una forma habitual en ella: retrayéndose, deprimiéndose, sintiendo rencor, saboteándose... ¿Qué ocurriría si, en vez de reaccionar y de buscar culpables fuera, se acercase a esta “parte” tan temida y tratase de conocerla? ¿Por qué la teme tanto?

Seguramente, lo que teme es confirmar el sentimiento de fracaso. Pero..., ¿y si ese sentimiento de fracaso tan amenazante fuera tan inocente como lo pueda ser un niño que se siente infravalorado bajo la mirada de un papá duro que nunca le reconoce?



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

En realidad, las *partes de nuestra psique* o *yoes internos desterrados* son manifestaciones de momentos dolorosos o vergonzosos de nuestra vida; debido a la carga de dolor o humillación que vivieron antaño, se han visto forzados a adoptar roles extremos.

Si comprendemos, por ejemplo, que el sentimiento de temor y vergüenza que sentimos tan profundamente, y que tratamos de ocultar a toda costa, corresponde al sentimiento que teníamos de manera constante en una etapa temprana, tal vez nos resultaría más fácil sentir compasión hacia nuestro temor y vergüenza.

Este proceso de autocomprensión nos permite comenzar a revertir las relaciones disfuncionales que mantenemos con nosotros mismos en vínculos de compasión y hermanamiento.

El nivel de sosiego o de “guerra” con el que nos vivimos internamente no tiene tanto que ver con cómo somos y qué tipo de emociones y pensamientos tenemos, sino con **cómo nos relacionamos con todo ello**, en especial con los aspectos dolorosos de nuestra vida.

En la medida que *los integrantes de nuestra comunidad interna de Yoes* se van sintiendo aceptados y confiados de que no sufrirán fuertes reprimendas por parte del “cuerpo de seguridad interior”, paradójicamente comienzan a transformarse.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Cuando esto sucede, estamos con mayor disposición de aceptar a los demás tal y como son. Sin hacer grandes esfuerzos, nos descubrimos menos reactivos frente a quienes anteriormente eran nuestra “fuente” de conflicto y malestar. Sucederá que, al comprender y aceptar mejor a nuestros propios “desterrados”, también podremos comprender con mayor compasión que las contracciones emocionales del otro tienen que ver con sus propios “desterrados”, y no tanto con nosotros.

### Firmar la paz

*Para estar en paz con nuestra vida y nuestras circunstancias, tanto presentes como pasadas, se requiere atender a las necesidades de todas nuestras facetas internas que, de esta manera, podrán relacionarse de una manera más armoniosa e incluyente.*

*Carmen Cortés*

En general, lo último que se nos ocurriría pensar es que el hecho de acercarnos con curiosidad y compasión hacia aquellas partes de nosotros mismos por las que sentimos temor, odio, rabia o vergüenza, pueda desencadenar una mejoría insospechada.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Lo mismo nos sucede con el “afuera”, es decir, con aquellas personas que “nos irritan”, atemorizan o avergüenzan: si en vez de reaccionar con agresividad, victimismo, vergüenza o con cualquier otra respuesta emocional que suma contracción a la situación, tratamos de comprender con actitud curiosa qué le está sucediendo en realidad al otro, contribuimos a “desactivar el detonador” del conflicto.

Quizás resulte sorprendente el hecho de que es posible pasar de odiar, temer, rechazar, ignorar, sentirse abrumado..., a sentir curiosidad y compasión con sólo poner consciencia en lo que “hay de fondo”.

Esta nueva actitud de curiosidad la podemos comenzar a cultivar para con nosotros mismos. Imaginemos, por ejemplo, que elegimos conscientemente acercarnos con curiosidad a nuestra ansiedad: en vez de atacar o de ignorar este estado emocional incómodo, podemos abrirnos a descubrir cómo sentimos físicamente la ansiedad... Tal vez la sintamos como un nudo en el estómago o en la garganta, o como tensión física en todo el cuerpo... Podemos, incluso, tratar de conocerla un poco más, planteándole preguntas, tales como:

***¿De qué tienes miedo?***  
***¿Qué te preocupa?***  
***¿Qué me quieres mostrar?***



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

También puedes preguntarte internamente: “¿Qué temo que ocurra si dejo de sentir ansiedad?” ¿Te habías planteado la posibilidad de que tu ansiedad cumpla una función determinada? Aún los sentimientos y formas de ser propias más dolorosas e incómodas cumplen una función que sirve al *sistema del Yo*. Más preciso aún sería decir que *cumplieron* una función determinada antaño y que, al haberse “cristalizado” en el tiempo, repiten su forma de proteger y de responder ante la vida como si el pasado fuera todavía una realidad actual.

Podemos ejercitar la curiosidad también con aquellas personas que en un momento dado hacen o dicen algo que nos genera malestar. En estos casos, habitualmente nos ponemos a la defensiva, pero, si nos detenemos y ponemos consciencia en nuestra reacción automática, tal vez nos demos cuenta de que no reaccionamos porque alguien nos ataque, sino más bien porque tememos que el ataque pueda activar nuestros *yoes desterrados*. Tememos que, si esto ocurre, se pueda despertar de nuevo la insoportable sensación de no ser valorados, de ser humillados, castigados...

El “daño” que sentimos causado por las personas que nos rodean en general poco o nada tiene que ver con una situación objetiva. Solemos sentirnos dañados porque nuestra *caja de resonancias* del pasado se activa, y volvemos a sentir las heridas no curadas.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Podemos decir, por tanto, que *no son los sucesos y reacciones de las personas con las que convivimos las que nos dañan de una forma directa, sino que son los yoes y sus cargas de dolor las que se activan en nosotros* ante determinadas situaciones, y lo que nos daña es nuestra forma de relacionarnos con estos.

En este sentido, y **a medida que ampliamos autoconsciencia**, se va dando de una forma natural un mayor orden interno. **Este orden nos hace ser más resilientes** ante situaciones potencialmente conflictivas y dolorosas de nuestro presente.

A mayor cooperación entre nuestras “partes”, más paz hay en la comunidad interna, incluso entre aquellas *voces* que inicialmente parecían irreconciliables. Al mismo tiempo, a mayor cooperación, más crecimiento interno, puesto que todo nuestro sistema se pone a favor de una gestión creativa de la vida.

Cuando experimentamos esto internamente, devenimos más autónomos y, por tanto, menos condicionados por el entorno: nos mostramos menos susceptibles ante antiguas provocaciones y somos más capaces de ofrecer respuestas conscientes que contribuyen, incluso, a apaciguar las “alarmas” en otras personas.

Así es como el orden de la familia interna se extiende a la familia externa.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

Así es como la guerra cesa y da lugar a un escenario más pacífico, donde es posible la resiliencia, la compasión y la creatividad.

### La unidad más allá de la multiplicidad: “lo que en esencia somos”

Entonces, ¿somos un cúmulo de partes o yoes internos? Pues bien, en realidad este modelo múltiple de la psique alude a la *estructura del Yo*, pero no a lo que en esencia somos. Más allá de las diversas partes o facetas que conforman nuestro *yo-persona*, hay un **sustrato esencial** que aglutina e incluye a todas ellas.

Cuando entramos en contacto con la dimensión esencial, esta da cabida a todas las partes de nuestro yo por igual. Nuestra naturaleza esencial tiene determinadas cualidades intrínsecas, tales como la confianza, la claridad, la compasión, la curiosidad, la calma, la creatividad, la benevolencia y la capacidad de incluir. Así, cuando nuestra esencia se despliega, se abre paso, al mismo tiempo, la capacidad de aceptar y abrazar a todas las facetas por igual.

A medida que, por autoconsciencia, la identificación con un aspecto parcial de uno mismo disminuye, lo que éramos antes de que cada uno de los *yoes* se edificara y seguimos siendo cuando tales yoes se transforman, encuentra espacio para volver a emerger. Todo *el sistema del yo*, entonces, se pone al servicio de la vida.



## “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

*Cuando lo esencial asume el liderazgo y las diferentes partes se dan cuenta de ello, se comienza a transitar el camino de la integración. En el contacto con esta dimensión los exiliados pueden sanar sus heridas, es decir, las partes traumatizadas pueden encontrar comprensión y descargar su sufrimiento. En consecuencia, dejan de estar exiliadas, por lo que todo el sistema se alivia.*

*Carmen Cortés*

