

Red Transpersonal

“Conociendo el mundo interno”

CAPÍTULO 29





“Conociendo el mundo interno ”

Integración del Yo persona: El trabajo con las partes y la dimensión esencial

Ojalá llegues a ser quién eres

Píndaro

Modelos terapéuticos intrapsíquicos

A continuación, presentamos una estructura de la psique basada en la teoría de Franz Ruppert y en el Sistema de las Familias Internas, de Richard Schwartz.

Ambos modelos intrapsíquicos parten de la premisa de que la psique humana no es un “bloque sólido”, como tendemos a creer, sino más bien un sistema o “familia interna” que se organiza de la misma forma que la “familia externa” conformada por una gran variedad de lo que se suelen denominar voces o subpersonalidades del Yo.

Para hacer alusión a dichas subpersonalidades, se emplearán indistintamente los términos “partes”, “voces” o “facetas”.



“Conociendo el mundo interno ”

Existen otros modelos intrapsíquicos que proponen diversas formas de acercamiento al mundo interno; algunos de ellos son el Diálogo de Voces de Hal y Sidra Stone, y el método Big Mind, desarrollado por Dennis Genpo Merzel.

Todos ellos tienen en común, por una parte, la visión multidimensional del Yo y, por la otra, que proponen diversas vías de conocimiento e integración de las a menudo dispares “partes del Yo”, en aras de avanzar hacia una identidad personal integrada y madurada.

El marco transpersonal de trabajo con las partes del Yo va un poco más allá al proponer que, conociendo nuestro mundo interno, podemos “ordenarlo” y, con ello, “despejamos el camino” para que la dimensión esencial aflore.

Según avanzamos en el autoconocimiento de los múltiples aspectos que conforman nuestra compleja identidad personal, podemos, al mismo tiempo, trascender la identificación con “una o varias partes” del Yo; entonces, se hace posible un vínculo de intimidad y compasión con uno o una misma.

Dicho de otra forma: se hace posible una convivencia armónica en una “familia interna” ahora organizada por “aquello” que tiene la capacidad de incluir a todas y cada una de las subpersonalidades, y de darles un buen lugar, ya sin necesidad de rechazarlas, esconderlas o “tirar de ellas” en exceso.



“Conociendo el mundo interno ”

Estos aspectos o subpersonalidades no son “entes abstractos”: en realidad se trata de patrones neurológicos, emocionales, conductuales y somáticos. Dichos patrones están tan diferenciados entre sí que pueden llegar a ser incluso opuestos entre ellos. Tales “yoes” o “partes internas” se manifiestan en la activación de racimos o circuitos neuronales que, a su vez, desencadenan formas concretas de pensar, percibir, sentir y actuar. Determinadas situaciones o estímulos –sean internos o externos– actúan a modo de “disparadores”, despertando a “grupos de partes internas” que responden de una forma particular.

Una parte interna es un estado de la mente que comporta un sistema propio de sentimientos, pensamientos, conductas y estado fisiológico. Cada parte tiene un modo diferente de estar ante las circunstancias, y conlleva una determinada cualidad en nuestra psique y en nuestras acciones hacia el exterior.

Mario Salvador

Pertenencia y supervivencia VS autenticidad

Cuando un ser humano vive experiencias muy abrumadoras, se ve obligado a sacrificar su vida a favor de la supervivencia; el cuerpo y la mente se ven obligados a dividirse y a fragmentarse, y la unidad original se pierde.

Franz Ruppert



“Conociendo el mundo interno ”

Todos los seres humanos experimentamos un cierto grado de fragmentación interna: éste es el precio de pertenecer y sobrevivir. Al nacer, nos vivimos como una unidad, pero no tenemos consciencia de ello. Más tarde, y a medida que nos desarrollamos, sacrificamos la unidad inicial en aras de la pertenencia y la supervivencia, aspectos que, son intrínsecos a la consciencia infantil.

En general, el grado de escisión interna tiene una relación directa con las experiencias traumáticas que hemos sufrido en la infancia.

A mayor herida, más partes de uno o una misma son relegadas a la exclusión, es decir, al “sótano del inconsciente”; en consecuencia, mayores son también las estrategias de supervivencia (partes defensivas) que tenemos que desarrollar.

Recordemos que, si bien esto es lo más inteligente en una edad temprana, más tarde, y de no trabajar en la integración interna, nos vivimos fragmentados y alejados de la consciencia de que somos vida.

Una estructura del Yo fragmentada y con “compartimentos estancos” es sinónimo de una identidad personal orientada, fundamentalmente, a mantener un frágil equilibrio.



“Conociendo el mundo interno ”

Sobra decir que en tal estructura hay poca cabida para vivir la vida de una forma creativa y orientada al desarrollo de los propios potenciales: lo que prima es la autodefensa y la supervivencia, como si uno estuviera reescenificando un pasado amenazante que, aunque ya no sea, es vivido como real.

Fruto de la experiencia traumática, dentro de la misma persona se pueden identificar tres grandes “bloques” con personalidades bien diferenciadas y con estados corporales también significativamente distintos:

o El yo sano: son aquellas partes de la psique y del cuerpo que permiten reaccionar adecuadamente a la realidad, siendo capaces de comprender y de participar de la complejidad de la vida y encontrando soluciones cuando son necesarias.

Estas partes enfrentan los obstáculos naturales y expresan sentimientos coherentes a la realidad, inician vínculos interpersonales y son también capaces de desprenderse de ellos cuando son dañinos. Son las partes sanas de nosotros mismos las que nos llevan hasta la consulta de un terapeuta, o hasta una formación que nutre nuestro desarrollo y crecimiento. Son también estas partes las capacitadas para brindarnos el autocuidado necesario para el bienestar en nuestra vida.



“Conociendo el mundo interno ”

o El yo traumatizado o partes exiliadas: son aquellas partes más heridas, tanto psíquica como físicamente. Se manifiestan en forma de dolores, respiración agitada o insuficiente, problemas digestivos, emociones intensas, tales como un miedo desbordante, ansiedad, rabia incontenible y dolor emocional. Estas partes cargan con sentimientos profundos de dolor, vergüenza, impotencia, tristeza, etc., sentimientos que quedan aislados con tal de no entrar en contacto con ellos por lo dolorosos son. Estas partes del cuerpo y de la psique se quedan ancladas en el mismo estado de desarrollo que cuando tuvo lugar el suceso traumático.

Algunos estímulos actúan como desencadenantes, provocando nuevamente las reacciones físicas y psíquicas originales.

o El yo superviviente o partes protectoras: esta estructura psíquica y física se encarga de impedir lo peor, es decir, la muerte física y la desintegración psíquica. El yo superviviente cumple la función de bloquear a las partes exiliadas, y lo hace alejándolas de la consciencia. En el plano físico, las partes protectoras tratan de eludir aquellas zonas del cuerpo involucradas en el trauma, dejándolas en un estado mínimo de irrigación sanguínea, con tensión y rigidez.



“Conociendo el mundo interno ”

Trabajan intensamente en borrar de la consciencia la experiencia traumática, a través de múltiples estrategias:

- Evitando recuerdos del suceso original
- Negando que hubiera sido tan malo o que hubiera sucedido
- Creándose una “realidad alternativa”
- Con una actitud altamente controladora
- Con actitudes evasivas que autoanestesian o distraen
- Acudiendo a numerosos médicos y curanderos
- Sometiéndose a procedimientos médicos con la esperanza de conseguir la tranquilidad y el bienestar del cuerpo inflamado y dolorido.

A su vez, el yo superviviente está compuesto por dos subbloques que cumplen funciones diferenciadas entre ellos y que, además, tienen mala relación entre sí:

- Las **partes directivas**, que se ocupan de “llevar las riendas” mediante el control, la exigencia, la prohibición de sentir, un enfoque exclusivo en el futuro, el perfeccionismo, la dura autocrítica, etc. Este tipo de conductas son un intento de mantener alejado el contenido traumático de las partes exiliadas. Mal que bien, cuando lo consiguen, la persona experimenta cierto “equilibrio”.



“Conociendo el mundo interno ”

- Los “**apagafuegos**” o “**bomberos**”. Cuando a pesar de los esfuerzos el dolor aflora, entonces se ponen en marcha los “bomberos”: hay fuego, y debe ser apagado. Estas partes tratan de “ahogar” el dolor en alcohol o con otras conductas adictivas, a través de la autolesión (de tipo físico o emocional), la enfermedad somatizada o la búsqueda de situaciones extremas, pudiendo llegar incluso al suicidio.

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

Hay un cuarto bloque que hemos señalado anteriormente: es la **dimensión esencial**.

Esta dimensión no es exactamente un “bloque” de nuestra psique, sino más bien el “aglomerante” de esta. Cuando entramos en contacto con la dimensión esencial, esta puede aglutinar a todas las demás partes 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.



“Conociendo el mundo interno ”

Cuando posibilitamos que nuestra esencia se despliegue, esta ejerce de la “madre” que las demás partes tanto anhelan: tiene la capacidad de aceptar, incluir y comprender a todas las otras facetas por igual. 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: los directivos y los bomberos no necesitan seguir con sus comportamientos rígidos o extremos y pueden por fin descansar.

Carmen Cortés

Utilidad terapéutica del trabajo con las partes del Yo

Comprender que aquello con lo que luchamos internamente, o que nos asusta, irrita, frustra, sobrecarga..., corresponde a una parte de nosotros mismos y no a la totalidad de lo que somos, genera distancia, abre espacio y nos brinda la posibilidad de conocer a “esa parte”.



“Conociendo el mundo interno ”

De esta forma, podemos integrar las diversas historias que contienen las partes de nuestro Yo, y así forjar un vínculo interno de comprensión, calidez y compasión con todas nuestras facetas.

Cabe mencionar, además, que el enfoque transpersonal es afín a la perspectiva multidimensional del Yo, sobre todo si tenemos en cuenta que uno de los propósitos de la terapia transpersonal es propiciar una mayor desidentificación con los aspectos parciales de nuestra identidad personal, con el fin de vivir desde la identidad esencial.

Ahora bien, para poder desidentificarse de algo, antes es necesario conocer ese “algo”... Y aquí podemos preguntarnos: “¿Qué hay que conocer en concreto?” Pues bien, la perspectiva multidimensional del Yo nos brinda un interesante y útil mapa al respecto: se trata de conocer las facetas de nuestra personalidad y las pautas que empleamos “por defecto” para hacer frente a la vida. Este mapa nos invita a “bajar a tierra” tales facetas y a conocerlas en profundidad: ¿cómo es cada una de ellas?, ¿cómo siente?, ¿cómo es el mundo desde “sus gafas”?, ¿cómo actúa?...

Se trata de convertirnos en exploradores internos para comprender cómo somos, actuamos y sentimos en distintas situaciones.



“Conociendo el mundo interno ”

En este viaje de autoexploración, acabamos reconociendo eso que no logramos identificar como “una parte parcial de mí”, y que sentimos muy dentro como auténtico y “familiar”.

El proceso de las “4C”

Si bien la estructura de la psique humana es múltiple por naturaleza, y esto es algo normal, el problema deviene cuando algunas partes del Yo se tornan extremas y rígidas en sus funciones, como intento de protegernos del dolor, la vulnerabilidad y el volver a ser dañados. Tanto más es así, cuanto mayor sea la memoria traumática de la persona.

Los roles extremos de algunas partes hacen que éstas se comporten de manera autodevaluadora o crítica en exceso, perciban la realidad como amenazante, sostengan creencias limitantes, se manifiesten en pensamiento obsesivo, tensión corporal y estados emocionales intensos.

Esta rigidez en el sistema del Yo tiene como consecuencia una merma en la capacidad de vivir con liviandad y creatividad.

Para caminar hacia la integración del Yo, primero habrá que identificar aquellas partes que están en conflicto, para, posteriormente, establecer una comunicación con cada una de ellas y entre ellas. Tal conocimiento de las características y funciones protectoras de las partes del Yo propicia, más tarde, su orientación hacia la dimensión esencial.



“Conociendo el mundo interno ”

Desde la dimensión esencial devenimos capaces de apreciar a cada una de las partes del Yo y, al mismo tiempo, gracias a una creciente atmósfera interior de confianza, estas comienzan a revelar sus heridas y orígenes traumáticos.

Este proceso lo denominamos las “4C”, ya que consta de 4 etapas o pasos de integración del Yo que a continuación se detallan. Mediante las “4C” se acompaña a la persona en un progresivo reconocimiento de lo que ésta ya era incluso antes de haber construido su personalidad con sus respectivas “partes” o “subyoes”, eso que era, es y será en esencial: su núcleo más original y auténtico.

1ª C de Consuelo

El primer paso consiste en aprender –o, en su caso, en enseñar a la persona acompañada– el autoconsuelo, ligado a la capacidad de autorregulación. Al mismo tiempo, para autorregularnos, necesitamos poder escuchar nuestras necesidades y respetarnos; de esta forma sentimos que somos valiosos y que tenemos derecho a estar bien y a tratarnos bien. Muchas personas no saben cómo consolarse a sí mismas, ya que pueden haber carecido de la vivencia de ser consolados por sus cuidadores en momentos de tristeza, miedo y desesperación durante la infancia. Por ello, resulta de suma importancia desarrollar esta capacidad a través del diálogo interno y de acciones concretas congruentes con el autoconsuelo.



“Conociendo el mundo interno ”

En esta fase, es recomendable crear una lista de cosas que para uno mismo sean reconfortantes y que brinden consuelo en momentos necesarios. Así, en esta lista podrá haber desde preguntas tan sencillas cómo: “¿Qué necesito ahora mismo?”, hasta acciones concretas, tales como darse un baño caliente, tumbarse 10 minutos en el sofá para respirar conscientemente, visualizar un lugar seguro, hablarse internamente con ternura...

2ª C de Comunicación

Tras desarrollar la capacidad de escucharse y de consolarse, el segundo paso consiste en establecer contacto con las partes. Se trata de crear un diálogo más permisivo y compasivo con uno mismo, así como de aprender a dialogar con aquellas partes que uno vaya identificando. En este sentido, se enseña a la persona a observar y a preguntar, en lugar de identificarse, de reprochar, de negar o de atacar; así, por ejemplo, si siente rabia, se le podrá instar a preguntarse: ¿A qué parte responde esta emoción? Pregúntale qué necesita... ¿Cuál es su función?

Por una parte, se busca establecer comunicación compasiva con las partes, propiciando así que la persona se reconozca en su dimensión esencial y que aprenda a responder a las necesidades de las partes que expresan miedo, tristeza, humillación, rigidez, perfeccionismo...



“Conociendo el mundo interno ”

De esta forma, progresivamente se hace posible escuchar el mensaje profundo de cada parte. Por otra parte, la comunicación de uno mismo con las partes de su Yo favorece que también entre ellas comiencen a conocerse y a comunicarse, algo que conduce al tercer paso...

3ª C de Cooperación

A medida que se amplía la comunicación entre la persona y las partes de su Yo, la carga emocional de cada una de ellas (ira, miedo, tristeza...) es progresivamente integrada; al mismo tiempo, esto da lugar al conocimiento de las partes entre sí: la parte crítica descubre que trata de proteger a otra vulnerable y ésta, a su vez, comienza a mirar con admiración a la crítica y a sentirse protegida por ella, algo que hace relajar a la parte crítica, que puede dejar de cumplir con su rol de manera rígida.

Este “baile interno” tiene como consecuencia el hecho de que las partes se pongan a favor del crecimiento del sistema-Yo, en lugar de centrarse en la mera supervivencia. En este punto, el potencial de cada parte es puesta al servicio del

Yo, ahora guiado por la dimensión esencial. Cuando la persona reconoce las diversas funciones de las partes, puede “invitarlas” a la cooperación entre ellas y éstas pueden formar un “equipo bien avenido” con un mismo propósito: vivir creativamente.



“Conociendo el mundo interno ”

4ª C de Compasión

En este punto, se trata de consolidar el proceso recorrido, invitando a la persona a cultivar la comprensión y la tolerancia con las emociones, así como con las pautas psicoemocionales y corporales. Tras los anteriores pasos, uno se ha “entrenado” en generar distancia con ciertos comportamientos y sentimientos propios, y ahora puede interesarse por lo que necesitan expresar las partes: ¿Qué me quiere transmitir esta parte con este sentimiento/pensamientos/sensación que ahora se hace presente? En este paso, puede tener lugar la vivencia interna de conexión y compasión: uno ya no tiene que renegar de aspectos de sí, sino que “todo tiene cabida”; esto es lo que nombramos como una vivencia de unificación e integración del Yo.

