

SERIE · SER LIBRE

Desmezclar no es apagar

*Cinco movimientos sobre partes, Self y conducción
interna*

*“Desmezclar no es dejar de tener partes. Es dejar de
confundir una parte con la totalidad de quienes somos.”*

LA SERIE

1 Desmezcla no es desaparición de las partes

2 Cuando una parte puede estar al frente

3 Cuando el secuestro se viste de delegación

4 ¿Quién quiere desmezclarse de quién?

5 Desmezclar no es apagar

Desmezcla no es desaparición de las partes

En IFS hablamos mucho de desmezcla. Una y otra vez volvemos a la misma idea: poder tomar algo de distancia respecto de una parte, para que el Self pueda estar más disponible.

Cuando una parte ocupa demasiado el centro, la persona queda blendada. Ya no puede observar la experiencia con suficiente amplitud. Habla desde la parte, siente desde la parte, interpreta desde la parte y muchas veces actúa desde la urgencia de esa parte.

El sistema pierde perspectiva. No porque la parte esté equivocada, sino porque ocupó todo el espacio interno.

Por eso la desmezcla es tan importante. Pero también por eso conviene entenderla bien.

Porque puede aparecer una confusión: si las partes también tienen algo valioso para aportar, ¿entonces siempre hay que desmezclarse? ¿La meta es vivir sin partes presentes? ¿IFS busca una especie de Self puro, limpio de enojo, de miedo, de deseo, de firmeza, de intensidad?

Creo que no.

La desmezcla no significa sacar a las partes de la escena. Significa ayudarlas a no estar obligadas a dirigir toda la escena.

Una parte puede estar presente sin estar al mando. Puede aportar sensibilidad, fuerza, memoria, prudencia, indignación, ternura, creatividad o claridad práctica. El problema no es que la parte exista ni que se exprese. El problema aparece cuando queda sola en el comando interno.

Una parte protectora puede traer criterio.

Una parte enojada puede señalar un límite real.

Una parte temerosa puede advertir un riesgo que conviene escuchar.

Una parte crítica puede estar intentando cuidar la calidad de algo.

Una parte complaciente puede mostrar cuánto importa un vínculo.

Incluso una parte exiliada, cuando es recibida con cuidado, puede traer verdad emocional y contacto con necesidades muy antiguas.

Por eso la pregunta tal vez no sea solamente: “¿estoy blendado o desblendado?”

Quizá la pregunta más fina sea:

¿Quién está conduciendo ahora?

Si una parte conduce sola, probablemente necesitemos desmezcla.

Si el Self está presente y una parte aporta información, energía o sensibilidad, quizá no haya que apartarla. Quizá haya que escucharla.

La diferencia es sutil, pero enorme.

Cuando estoy blendado con una parte, suelo sentir que soy eso: soy mi enojo, soy mi miedo, soy mi urgencia, soy mi vergüenza, soy mi necesidad de controlar, soy mi impulso de reparar o de atacar.

Cuando estoy en relación con una parte, puedo decir: “una parte de mí está enojada”, “una parte de mí tiene miedo”, “una parte quiere resolver esto ya”, “una parte no confía”, “una parte necesita protegerme”.

Esa pequeña distancia no enfría la experiencia. Al contrario, muchas veces la vuelve más habitable.

La desmezcla no debería convertirse en una forma elegante de rechazar partes. No se trata de decirles: “apártate, que ahora viene el Self”. Se trata más bien de decirles: “te veo, te escucho, tu información importa, pero no tienes que cargar con todo esto en soledad”.

En ese sentido, las partes no son obstáculos para el Self. Son parte del sistema vivo con el que el Self se relaciona.

El Self no necesita que las partes desaparezcan para estar presente. Necesita que las partes puedan confiar lo suficiente como para no tener que tomar el control completo.

Una parte puede aportar fuerza sin volverse agresión.

Puede aportar prudencia sin volverse parálisis.

Puede aportar sensibilidad sin inundar.

Puede aportar exigencia sin destruir.

Puede aportar deseo sin arrasar.

Puede aportar dolor sin convertir toda la experiencia en dolor.

Ahí la desmezcla cumple su verdadera función: no excluir a las partes, sino devolverles su lugar.

No se trata de que el Self hable solo. Se trata de que el sistema interno pueda volverse una conversación más amplia, donde ninguna parte tenga que gritar, imponerse o desaparecer para ser tenida en cuenta.

Quizá la pregunta no sea: “¿cómo hago para que esta parte se vaya?”

Quizá sea:

¿Cómo puede esta parte participar sin tener que ocuparlo todo?

Ahí empieza otro tipo de presencia.

Una presencia en la que las partes no son expulsadas, pero tampoco quedan solas al volante.

Desmezclar no es dejar de tener partes. Es dejar de confundir una parte con la totalidad de quienes somos.

Cuando una parte puede estar al frente

En IFS solemos insistir, con razón, en que el Self lidere. Pero eso no significa que una parte nunca pueda estar más al frente.

Hay situaciones donde una parte necesita pasar a primer plano porque trae una función legítima, adaptativa y necesaria.

Una parte firme puede ser necesaria para poner un límite.

Una parte práctica puede ayudar a resolver una urgencia.

Una parte intelectual puede ordenar información compleja.

Una parte cuidadora puede atender a alguien vulnerable.

Una parte creativa puede escribir, enseñar, imaginar o transmitir.

Una parte crítica, si no está extrema, puede ayudar a revisar la calidad de un trabajo.

Una parte social puede interactuar, coordinar o negociar.

Una parte defensiva puede proteger algo importante cuando realmente hay algo que proteger.

El problema, entonces, no es simplemente que una parte tome protagonismo. El problema es que quede sola en ese lugar.

Esta diferencia parece pequeña, pero cambia todo.

Una parte al frente con Self presente funciona como una delegación.

Una parte al frente sin Self presente funciona como un secuestro.

En la delegación interna, el Self sigue disponible. Hay amplitud. Hay contacto. Hay posibilidad de ajustar. La parte actúa, pero no pierde la relación con el resto del sistema.

En el secuestro interno, la parte se vuelve la única verdad. No escucha. No pregunta. No registra consecuencias. No percibe matices. Está en modo supervivencia, aunque la situación actual no lo requiera.

Entonces sí: hay momentos en que una parte puede estar al frente. Pero no es lo mismo estar al frente que estar fusionada con toda la identidad.

Si tengo que decirle a alguien “esto no está bien para mí”, probablemente necesite que una parte firme esté disponible.

No necesito desmezclarme de esa firmeza hasta quedar blando, neutro o excesivamente comprensivo.

Necesito que esa firmeza no se transforme en ataque, crueldad o impulsividad.

Ahí el Self no reemplaza a la parte firme. La acompaña.

La parte pone energía.

El Self aporta dirección.

Lo mismo puede ocurrir con una parte crítica. A veces esa parte observa un detalle importante, detecta una incoherencia, mejora un texto, cuida un encuadre, evita una torpeza. No siempre hay que pedirle que se aparte. A veces hay que ayudarla a bajar el tono, a mirar con más amplitud y a poner su capacidad al servicio del conjunto.

También puede pasar con una parte enojada. El enojo no siempre es una distorsión. A veces registra antes que nadie que algo fue invadido, desconsiderado o manipulado.

La tarea no sería apagar ese enojo, sino ayudarlo a no quedar solo.

Porque una parte enojada, acompañada por Self, puede convertirse en límite.

Una parte enojada, sola al mando, puede convertirse en ataque.

La diferencia no está solo en la emoción. Está en la relación interna con esa emoción.

En un sistema más integrado, el Self no tiene que hacerlo todo. Puede coordinar, escuchar y permitir que distintas partes aporten sus recursos. La diferencia es que esas partes ya no actúan desde el exilio, la carga o la urgencia extrema, sino desde una relación más confiada con el conjunto interno.

A veces imaginamos el liderazgo del Self como si fuera una presencia que desplaza a las partes. Pero quizá sea más preciso imaginarlo como una presencia que puede estar con ellas, orientarlas y permitirles participar sin quedar tomadas por viejas cargas.

El Self no necesita escribir sin partes creativas.

No necesita cuidar sin partes cuidadoras.

No necesita poner límites sin partes firmes.

No necesita decidir sin partes prácticas.

No necesita revisar sin partes críticas.

Lo que necesita es que ninguna de esas partes tenga que actuar en soledad, como si todo dependiera de ella.

Por eso la pregunta no es solamente: “¿hay una parte al frente?”

La pregunta es:

¿Está al frente acompañada o abandonada?

¿Puede escuchar algo más?

¿Puede registrar el efecto de lo que hace?

¿Puede pausar?

¿Puede recibir orientación?

¿Puede confiar en que no tiene que resolverlo todo sola?

Cuando la respuesta es sí, quizá no haya que apartarla. Tal vez haya que permitirle cumplir su función.

Cuando la respuesta es no, probablemente haga falta desmezcla.

No para quitarle valor.

No para apagarla.

No para decirle que está mal.

Sino para devolverle compañía.

No siempre necesitamos apartar a la parte. A veces necesitamos ayudarla a estar al frente sin quedar sola al volante.

3

Cuando el secuestro se viste de delegación

Hasta acá la cosa parece clara.

Una parte al frente con el Self presente delega.

Una parte al frente en soledad secuestra.

Se entiende. Se enseña bien. Y serviría perfecto si el secuestro se anunciara como tal.

Pero no lo hace.

Una parte que tomó el control en soledad casi nunca se vive, desde adentro, como un secuestro. Se vive como firmeza necesaria. Como claridad. Como “esto hay que decirlo y lo voy a decir”.

El secuestro no llega con cara de descontrol. Llega con cara de razón.

Por eso es tan difícil de reconocer en el momento y tan fácil de justificar después.

Acá está el nudo que conviene no esquivar: la parte que toma el mando muchas veces tiene razón.

El límite que pone es real.

El riesgo que señala existe.

La crítica que hace apunta a algo verdadero.

La injusticia que nombra no es imaginaria.

Si el criterio para distinguir delegación de secuestro fuera tener razón, casi todo secuestro pasaría la prueba.

Porque el contenido puede ser idéntico.

Una parte firme que acompaña y una parte firme que arrasa pueden decir, palabra por palabra, exactamente lo mismo.

Entonces el criterio no puede estar solamente en lo que la parte dice. Tiene que estar en cómo se está mientras lo dice.

Y ahí la diferencia se vuelve cuerpo.

En la delegación hay amplitud. Se registra el efecto de lo que se dice mientras se lo dice. Se puede ajustar a mitad de frase. Puede aparecer una pausa. El otro sigue existiendo como alguien y no solamente como obstáculo. Hay aire alrededor de la palabra firme.

En el secuestro hay estrechamiento. Una sola verdad. Ninguna grieta por donde entre un matiz. Ninguna consecuencia que importe más que descargar lo que aprieta. El otro dejó de ser un alguien. Se volvió la cosa que hay que correr, corregir, vencer o sacar del medio.

La razón puede seguir ahí, intacta.

Lo que se perdió no es necesariamente la razón.

Es la amplitud.

Por eso el secuestro se disfraza tan bien de delegación. Se cuenta a sí mismo que está delegando. Usa el lenguaje del cuidado, de la legitimidad, de la función necesaria.

“Una parte tenía que decir esto.”

Y muchas veces es cierto: una parte tenía algo importante que decir.

Lo que no es cierto es que haya quedado alguien al lado de esa parte mientras lo decía.

Tal vez ese sea el verdadero trabajo, y no simplemente elegir entre mezclarse o no mezclarse. Aprender a reconocer, en tiempo real, esa pérdida de amplitud. No por el contenido —que puede ser impecable— sino por la textura interna.

Cuando el espacio se cierra.

Cuando el otro se vuelve estorbo.

Cuando ya no entra una pregunta.

Cuando toda pausa parece peligrosa.

Cuando ajustar se siente como traicionarse.

Cuando escuchar otro matiz parece una amenaza.

Cuando la parte usa al Self como argumento, pero ya no está realmente en relación con él.

Ahí conviene mirar con cuidado.

Porque aunque la parte tenga toda la razón del mundo, quizá ya dejó de delegar.

Reconocerlo a tiempo no se aprende solo leyendo. Se aprende habiéndose ido al fondo unas cuantas veces y empezando a reconocer el clima interno justo antes de irse.

Ese instante en que la firmeza pierde aire.

Ese punto en que la claridad se vuelve túnel.

Ese momento en que una parte ya no quiere colaborar con el Self, sino usarlo como respaldo.

Y cuando lo vemos tarde, también hay trabajo.

No para castigarnos por habernos blendado.

No para humillar a la parte que tomó el mando.

No para decirle que estaba equivocada en todo.

Sino para volver.

Para reparar si hizo falta.

Para escuchar qué estaba intentando proteger esa parte.

Para comprender por qué sintió que tenía que quedarse sola al frente.

Para recordarle que no necesita tomar todo el control para que su verdad sea tomada en serio.

Esta es una distinción difícil, porque nos obliga a sostener dos cosas a la vez.

Una parte puede tener razón.

Y aun así puede necesitar desmezcla.

Una parte puede señalar algo verdadero.

Y aun así puede estar actuando desde una carga.

Una parte puede proteger un límite real.

Y aun así puede arrasarse en el modo de protegerlo.

Si no vemos esto, caemos en dos errores opuestos.

El primero es desautorizar a la parte porque está intensa.

El segundo es justificarla porque tiene razón.

IFS invita a una tercera posibilidad: reconocer la verdad que la parte trae, sin entregarle necesariamente toda la conducción.

Porque una parte puede tener razón y aun así necesitar compañía.

Quizá esa sea una de las formas más finas de la desmezcla: no quitarle verdad a la parte, sino devolverle relación.

¿Quién quiere desmezclarse de quién?

Hasta ahora miramos qué pasa cuando una parte toma demasiado el mando. Pero hay otro movimiento más sutil: a veces no es la parte intensa la que domina, sino la parte que quiere apagarla.

Ahí aparece una pregunta incómoda, una pregunta que da vuelta el modelo sobre sí mismo:

¿Quién quiere desmezclarse de quién?

A veces alguien dice “quiero desmezclarme de esto” y, en realidad, una parte quiere alejarse de otra parte.

“Quiero desmezclarme de mi enojo” puede querer decir: una parte mía le tiene miedo a mi enojo.

“Quiero desmezclarme de mi tristeza” puede querer decir: una parte no tolera verme vulnerable.

“Quiero desmezclarme de mi deseo” puede querer decir: una parte teme las consecuencias de querer algo.

“Quiero desmezclarme de mi impulso de decir que no” puede querer decir: una parte complaciente intenta recuperar el control.

La demanda de desmezcla no siempre viene del Self. A veces también es una parte hablando.

Una parte que quiere calmar.

Una parte que quiere controlar.

Una parte que quiere suavizar.

Una parte que quiere explicar.

Una parte que quiere apartar una intensidad que le resulta amenazante.

Por eso la pregunta “¿quién quiere desmezclarse de quién?” puede abrir una capa más profunda del trabajo.

Porque tal vez la desmezcla no empiece separando a la persona de la parte intensa.

Tal vez empiece escuchando a la parte que quiere apagar esa intensidad.

Si no hacemos esa distinción, podemos creer que estamos recuperando Self cuando en realidad solo cambiamos de parte al volante.

Una parte intensa dejó el mando, sí.

Pero lo tomó una parte controladora.

O complaciente.

O espiritualizada.

O razonable.

O adaptada.

Desde afuera puede parecer más tranquilo. Pero no necesariamente hay más Self.

A veces la calma llega demasiado rápido. Y esa calma también merece curiosidad.

Puede ser presencia.

Pero también puede ser inhibición.

Puede ser regulación.

Pero también puede ser miedo.

Puede ser una pausa sabia.

Pero también puede ser una forma aprendida de no molestar, no incomodar, no sentir demasiado o no actuar.

La verdadera desmezcla no aplasta la vida interna. La ordena.

No expulsa partes. Las devuelve a la relación.

No convierte la firmeza en agresión, pero tampoco convierte todo límite en exceso.

No dice: "haz todo lo que la parte quiera".

Pero tampoco dice: "desconfía de todo lo que la parte trae".

Busca algo más fino: escuchar la verdad de la parte, comprender su carga, registrar el presente y responder con más totalidad.

Por eso, a veces, el primer movimiento honesto no es alejarse de lo que arde.

Es preguntarle a la parte que quiere alejarse:

¿Qué es lo que tanto temes?

¿Qué podría pasar si escuchamos un poco más?

¿Qué intentas evitar?

¿A quién estás protegiendo?

Esa pregunta cambia el clima del trabajo. Porque ya no se trata de apagar una parte intensa para recuperar una apariencia de calma. Se trata de incluir también a la parte que teme esa intensidad.

A veces necesitamos desmezclarnos de una parte intensa.

Y a veces necesitamos desblendearnos de la parte que quiere controlarla.

En ambos casos, el objetivo no es imponer silencio.

El objetivo es recuperar relación.

Desmezclar no es apagar

Después de hablar tanto de desmezcla, queda una advertencia importante: el lenguaje de partes también puede usarse mal.

Puede usarse para liberar, pero también puede usarse para domesticar.

Puede ayudar a una persona a recuperar relación interna, pero también puede convertirse en una forma sutil de apagar lo incómodo.

“Hay una parte tuya enojada” puede ser cierto. Pero también puede ser una manera de no mirar que alguien está siendo invadido.

“Hay una parte tuya que no confía” puede ser cierto. Pero también puede ocultar que hay razones concretas para no confiar.

“Hay una parte tuya que quiere irse” puede ser cierto. Pero también puede tapar que quedarse está haciendo daño.

“Hay una parte tuya muy reactiva” puede ser cierto. Pero también puede transformar una señal legítima en un problema interno a corregir.

El lenguaje de partes es poderoso precisamente porque permite diferenciar, escuchar y no quedar tomados por una sola posición interna. Pero si se usa sin cuidado, puede volverse una forma elegante de desactivar la intensidad.

Y no toda intensidad es un error.

A veces el enojo trae información.

A veces el miedo registra un peligro.

A veces el rechazo protege dignidad.

A veces el deseo señala vida.

A veces la tristeza dice la verdad antes que cualquier explicación.

A veces una parte que parece “difícil” es la única que todavía se anima a decir que algo no está bien.

Por eso desmezclar no debería significar apagar.

No se desmezcla una parte enojada para volverla dócil.

No se desmezcla una parte crítica para dejar de pensar.

No se desmezcla una parte triste para que no moleste.

No se desmezcla una parte desconfiada para obligarla a confiar.

No se desmezcla una parte que quiere irse para convencerla de quedarse.

Se desmezcla para poder escuchar mejor.

Para recuperar amplitud.

Para distinguir pasado de presente.

Para saber si la intensidad viene de una carga antigua, de una situación actual, o de ambas cosas a la vez.

Para que la parte no tenga que gritar.

Para que tampoco tenga que desaparecer.

Este punto es delicado, porque muchas veces una idea estrecha de la calma se confunde con presencia de Self.

Pero el Self no siempre se siente como calma agradable.

A veces se expresa como claridad sobria.

A veces como firmeza.

A veces como un no tranquilo.

A veces como una retirada necesaria.

A veces como una consecuencia puesta sin violencia.

A veces como compasión que no cede el límite.

Si confundimos Self con suavidad permanente, todo filo se vuelve sospechoso. Toda reacción intensa parece falta de trabajo interno. Toda incomodidad se convierte en una parte que habría que procesar antes de actuar.

Y ahí el modelo puede volar demasiado alto, justamente para no embarrarse.

Puede hablar de partes, de cargas y de heridas antiguas, pero perder contacto con lo concreto: una invasión, una injusticia, una manipulación, una exigencia indebida, un vínculo que lastima, una situación que pide acción.

La desmezcla verdadera no nos deja más tolerantes con lo intolerable.

Nos deja más capaces de responder sin quedar tomados.

Esa diferencia importa.

Por eso no alcanza con preguntar si hay partes presentes.

Siempre hay partes presentes.

La pregunta es más fina:

¿Quién está al frente?

¿Desde dónde?

¿Acompañado por quién?

¿Al servicio de qué?

¿Hay amplitud o túnel?

¿Hay relación o imposición?

¿Hay presencia o apagamiento?

Lo demás se aprende en la práctica, en el barro, en esos momentos donde una parte toma el volante o donde otra parte quiere apagar lo que incomoda.

Ahí se vuelve real el trabajo.

No en una idea pura de Self sin partes.

No en una desmezcla entendida como distancia perfecta.

Sino en una presencia capaz de estar con la intensidad sin quedar tomada por ella.

Y capaz, también, de actuar cuando hace falta.

Desmezclar no es apagar.

Es recuperar la posibilidad de estar con nuestras partes sin abandonarlas, sin obedecerlas ciegamente y sin usarlas como excusa para no escuchar lo que la vida nos está pidiendo mirar.