

IFS para Counselors

Internal Family Systems en diálogo con el Enfoque Centrado en la Persona

Leo González Cigliuti

Una lectura para Counselors: qué empieza a escucharse distinto cuando la multiplicidad interna se mira como sistema, y qué conviene conservar de la propia formación para que ese mapa no ocupe el lugar de la persona.

CONTENIDOS

01 Qué cambia cuando se empieza a escuchar un sistema interno

02 La multiplicidad no comenzó con IFS

03 De la defensa al protector: una diferencia de arquitectura

04 Cuando dos partes se necesitan como adversarias: polarizaciones

05 De aceptar a la persona a poder recibir también aquello que rechaza de sí

06 Gendlin como advertencia: no convertir demasiado pronto la experiencia en una cosa

07 Dos preguntas difíciles: qué produce el cambio y dónde ocurre

08 Las partes del Counselor

09 Integrar sin sustituir: alcance, formación y límites

APARTADO 01

Qué cambia cuando se empieza a escuchar un sistema interno

Hay situaciones que resultan familiares en la práctica del Counseling.

Una persona quiere acercarse a alguien y, cuando la relación se vuelve íntima, comienza a tomar distancia. Desea poner un límite, pero al momento de hacerlo aparece culpa. Quiere descansar, mientras algo dentro insiste en que detenerse sería irresponsable. Comprende perfectamente que una exigencia le hace daño y, sin embargo, continúa exigiéndose.

El Enfoque Centrado en la Persona permite recibir estas experiencias sin apresurarse a corregirlas ni decidir desde afuera qué debería sentir o hacer la persona. La comprensión empática, la aceptación y el respeto por su marco de referencia ofrecen un espacio donde aquello que parecía contradictorio puede empezar a ser reconocido con mayor libertad.

Internal Family Systems (IFS) introduce una pregunta adicional:

¿Qué ocurre si algunas de esas posiciones no se consideran solamente aspectos contradictorios de una misma experiencia, sino elementos de un sistema interno que se afectan mutuamente?

Desde IFS, el deseo de acercarse y la necesidad de alejarse pueden comenzar a escucharse como posiciones internas diferenciadas. Cada una puede tener sus razones, temores y estrategias. Y, en determinadas situaciones, puede descubrirse algo todavía más interesante: una posición se vuelve extrema precisamente porque existe la otra.

Cuanto más insiste una parte en acercarse, más necesita otra alejarse. Cuanto más una exige rendimiento, más intensamente otra busca escapar, postergar o desconectarse. Cada una teme lo que ocurriría si dejara de hacer su trabajo y la otra quedara sin oposición.

CONCEPTO

IFS denomina **polarización** a este tipo de organización interna. No toda ambivalencia constituye una polarización: el concepto resulta especialmente útil cuando dos posiciones se organizan recíprocamente y cada una intensifica su estrategia ante la presencia o las acciones de la otra.

Aquí aparece una primera diferencia que puede modificar concretamente la escucha de un Counselor. Ya no se oye solamente una ambivalencia que necesita ser comprendida. Puede empezar a advertirse una relación interna: dos posiciones que se vigilan, se temen y, sin proponérselo, contribuyen a mantener aquello mismo que intentan resolver.

Pero sería un error concluir que IFS llega a enseñarle al Enfoque Centrado en la Persona que los seres humanos son múltiples. Reconocer la pluralidad no es exclusivo de IFS. La diferencia relevante empieza en otro lugar.

IFS no se limita a reconocer que dentro de una persona pueden aparecer experiencias, impulsos o posiciones diferentes. Propone una arquitectura sistémica para comprender sus relaciones. Habla de partes que pueden proteger, polarizarse, llevar cargas, reaccionar unas frente a otras y modificar sus roles cuando cambia la organización del sistema. También propone la existencia del Self, diferenciado de las partes, desde el cual puede establecerse una relación interna con ellas.

Esto abre nuevas posibilidades de escucha.

La frase «soy un desastre» puede empezar a recibirse no solamente como una afirmación sobre la identidad global de la persona, sino también como la expresión de algo dentro de ella que está profundamente convencido de eso.

La afirmación «no quiero saber nada más con nadie» puede despertar curiosidad por aquello que necesita retirarse y por lo que teme que suceda si vuelve a confiar.

> *No es igual decir: «Soy insoportable»*
>
> *que comenzar a percibir: «Hay algo dentro de mí que está convencido de que soy insoportable.»*

Entre ambas formulaciones aparece un espacio. Y ese espacio puede permitir una disposición muy cercana a la formación centrada en la persona: acercarse a aquello que aparece sin comenzar por corregirlo, juzgarlo o intentar hacerlo desaparecer.

IFS puede extender esa disposición hacia experiencias internas diferenciadas que la propia persona rechaza, teme o quisiera eliminar. La exigencia, la crítica, el alejamiento, la necesidad de controlar o incluso una conducta que produce sufrimiento pueden abordarse preguntando, antes de combatirlas:

¿Qué intenta cuidar esto? ¿Qué teme? ¿Por qué siente que necesita actuar de esta manera?

Para alguien formado en el Enfoque Centrado en la Persona, esa actitud puede resultar familiar. La arquitectura que la organiza, no necesariamente.

IFS puede ofrecer al Counselor una cartografía explícita para escuchar relaciones internas, funciones protectoras y polarizaciones. El Enfoque Centrado en la Persona, junto con los desarrollos experienciales surgidos de su tradición, conserva a su vez una pregunta que cualquier utilización de ese mapa debería poder soportar:

¿El mapa está ayudando a comprender mejor la experiencia de esta persona o está comenzando a decirle qué experiencia debería encontrar?

A partir de aquí, el diálogo se vuelve más exigente: qué cambia cuando una defensa comienza a escucharse como protección, qué ocurre cuando posiciones internas quedan atrapadas en una polarización y dónde sitúa cada modelo aquello que produce el cambio.

LA PREGUNTA QUE RECORRE ESTE TRABAJO

¿Qué empieza a escuchar de manera diferente un Counselor cuando incorpora una mirada sistémica de la multiplicidad interna, y qué necesita conservar de su formación para que esa nueva mirada no ocupe el lugar de la persona?

APARTADO 02

La multiplicidad no comenzó con IFS

Dentro del entorno en el que Carl Rogers desarrolló su teoría ya se había considerado la posibilidad de describir diferentes selves asociados a distintos contextos de la vida. Su elección de trabajar con una definición unitaria del self respondió fundamentalmente a razones metodológicas. Por eso, la especificidad de IFS no necesita buscarse en haber descubierto la pluralidad, sino en la manera particular de organizarla y trabajar con ella.

La diferencia puede apreciarse mejor en dos formas posibles de escuchar una misma experiencia. Una persona relata que se exige constantemente y, al mismo tiempo, posterga tareas, se distrae o siente una necesidad intensa de escapar.

Una escucha puede permanecer cerca de la experiencia tal como aparece:

> *«Hay momentos de mucha exigencia y, al mismo tiempo, aparece una necesidad muy fuerte de escapar de esa exigencia.»*

IFS permite introducir otra posibilidad:

> *«¿Qué teme la parte que exige? ¿Qué teme la que necesita escapar? ¿Qué ocurre entre ellas?»*

La segunda formulación no es simplemente más precisa ni necesariamente más profunda. Es una hipótesis diferente.

Supone que puede resultar útil diferenciar esas experiencias como partes y explorar si existe entre ellas una relación. Tal vez la parte exigente tema que, si se relaja, nada se hará. Tal vez aquella que escapa tema quedar sometida a una presión interminable. Y quizá cada una intensifique su estrategia precisamente porque desconfía de la otra.

Cuando esa hipótesis resulta fértil, algo que antes aparecía como contradicción puede empezar a reconocerse como organización interna. Pero la ganancia tiene también un costo posible.

Al preguntar demasiado pronto «qué parte es» o «qué teme esa parte», se introduce una forma concreta de organizar la experiencia. Si esa organización corresponde a lo que la persona empieza a reconocer, el lenguaje puede aumentar la diferenciación y la curiosidad. Pero si no corresponde, el mapa puede empezar a producir aquello que esperaba encontrar.

Por eso, ninguna de las dos formas de escuchar necesita invalidar a la otra. La primera conserva deliberadamente abierta la experiencia y permite que su significado vaya emergiendo sin decidir de antemano qué estructura tiene. La segunda invita a diferenciar, establecer relaciones y explorar funciones dentro de un posible sistema interno. No son intercambiables porque hacen preguntas diferentes a la experiencia.

CRITERIO DE INTEGRACIÓN

Observar qué ocurre en la propia persona cuando se introduce el lenguaje de partes. Si aumenta la curiosidad, permite tomar cierta distancia sin perder contacto con lo sentido y ayuda a reconocer diferencias que ya estaban intentando expresarse, puede abrir una vía valiosa de exploración.

Si, por el contrario, produce extrañeza, intelectualización, una búsqueda apresurada de «la parte correcta» o la sensación de tener que acomodarse al lenguaje del profesional, no existe ninguna necesidad de insistir.

IFS no exige que toda contradicción se convierta inmediatamente en una parte. Su aporte comienza a mostrarse cuando la diferenciación permite descubrir algo que una descripción más global no hacía tan visible: que determinadas experiencias no solo aparecen dentro de una persona, sino que pueden estar respondiendo unas a otras.

Y esa diferencia se vuelve especialmente clara cuando aquello que suele denominarse defensa comienza a ser escuchado, en IFS, como la actividad de una parte que está intentando proteger.

APARTADO 03

De la defensa al protector: una diferencia de arquitectura

Una persona recibe un reconocimiento sincero y responde casi inmediatamente:

> *«Lo dice por amabilidad. Si me conociera de verdad, no pensaría eso.»*

No parece estar rechazando deliberadamente algo bueno. Incluso puede desear profundamente sentirse valiosa y, sin embargo, cuando aparece una experiencia que podría cuestionar la idea que tiene de sí misma, algo ocurre y esa experiencia no termina de entrar.

El Enfoque Centrado en la Persona no necesita recurrir al lenguaje de partes para comprender este fenómeno.

Rogers desarrolló una teoría explícita de la defensa. Cuando una experiencia resulta amenazante para la organización actual del self, puede ser reconocida de algún modo por el organismo antes de llegar plenamente a la conciencia. Rogers utilizó el concepto de *subcepción* para describir esa posibilidad: algo puede ser discriminado como amenazante sin haber sido todavía simbolizado conscientemente.

Frente a esa amenaza aparecen procesos defensivos. La experiencia puede distorsionarse para volverla compatible con el concepto que la persona ya tiene de sí misma, o puede negarse, impidiendo que llegue a adquirir un significado consciente que obligaría a reorganizar ese self.

Por eso una experiencia positiva también puede resultar amenazante. Si una persona se ha organizado durante años alrededor de la convicción «no soy valiosa», recibir afecto, reconocimiento o confianza puede entrar en conflicto con una estructura mucho más profunda que una simple opinión consciente sobre sí misma. El problema no es necesariamente que aquello que aparece sea doloroso, vergonzoso o socialmente prohibido. También pueden quedar fuera de la experiencia consciente la ternura, el amor, la confianza o una valoración positiva de sí.

PRECISIÓN

La defensa no protege solamente frente a lo malo. Protege la continuidad de una organización conocida del self frente a experiencias que podrían desestabilizarla.

Desde IFS, una situación semejante puede comenzar a escucharse de otra manera. En lugar de detenerse únicamente en el proceso por el cual una experiencia es distorsionada o rechazada, puede aparecer una pregunta dirigida hacia la función protectora:

¿Hay algo dentro que necesita que ese reconocimiento no sea creído?

Y, si esa manera de formularlo encuentra resonancia en la persona:

¿Qué teme que ocurra si se permite recibirlo?

La respuesta podría ser inesperada:

> *«Si me lo creo, voy a confiar. Y si después me rechazan, va a doler mucho más.»*
>
> *«No quiero que vuelva a ilusionarse. Ya ocurrió antes y terminó destrozada.»*

En ese momento la defensa deja de aparecer solamente como un obstáculo que impide recibir una experiencia positiva. IFS permite explorarla como la actividad de una parte que intenta evitar algo que considera todavía más peligroso.

Este movimiento introduce una hipótesis más específica que hablar simplemente de defensa. Ya no se pregunta únicamente qué función cumple una respuesta dentro de la organización de la persona. Se explora además si existe una posición interna suficientemente diferenciada como para establecer una relación con ella, conocer qué teme y comprender por qué mantiene esa estrategia.

DOS ARQUITECTURAS

Rogers. La defensa describe un proceso del organismo ante una amenaza para la estructura del self.

IFS. La protección puede atribuirse a una parte diferenciada que tiene una perspectiva, una historia, determinados temores y una estrategia que considera necesaria.

En este contexto, *protector* describe el rol que una parte ha asumido dentro del sistema, no necesariamente todo lo que esa parte es. Si las condiciones internas cambian, una parte puede dejar de necesitar una función extrema sin dejar de existir.

IFS transforma así una pregunta funcional —«¿qué función cumple esta defensa?»— en una exploración relacional —«¿qué parte necesita hacer esto y qué teme que ocurra si deja de hacerlo?»—. No se trata simplemente de ponerle un nombre más amable a un mecanismo psicológico.

La intención protectora cambia la pregunta

Este desplazamiento puede resultar especialmente significativo cuando la conducta produce sufrimiento.

Una persona controla compulsivamente. Otra evita cualquier intimidad. Otra se critica con una dureza que parece despiadada. Alguien posterga hasta poner en riesgo lo que más le importa. Otra persona corta una relación precisamente cuando empezaba a sentirse querida.

Visto desde afuera, es fácil preguntar: ¿por qué hace algo que le perjudica? IFS propone desplazar la pregunta:

¿Qué peligro intenta evitar mediante esa conducta?

Ese desplazamiento no convierte la conducta en buena ni niega sus consecuencias. Una estrategia protectora puede ser destructiva, agotadora o incompatible con la vida que la persona desea construir. Comprender su función no significa justificar lo que hace. Significa distinguir entre la intención de protección y los efectos de la estrategia utilizada para proteger.

Esta distinción puede resultar cercana a la sensibilidad de un Counselor centrado en la persona. Una conducta difícil deja de ser tratada como evidencia de que hay algo esencialmente malo en quien la realiza y comienza a ser comprendida desde el marco interno que le da sentido. IFS agrega algo específico: esa comprensión puede dirigirse hacia una parte determinada del sistema.

Cuando comprender no significa quitar

Si algo dentro de la persona se aferra al control, el objetivo inmediato no tiene por qué ser conseguir que deje de controlar. Puede ser comprender por qué el control resulta indispensable desde su perspectiva.

Una pregunta como «¿qué pasaría si esa parte dejara de controlar por un momento?» puede revelar más que intentar convencerla de que su estrategia ya no es necesaria. Tal vez responda:

> *«Todo se vendría abajo.»*

Esa respuesta cambia la escena. Ya no hay solamente una conducta excesiva que debe reducirse. Hay una experiencia interna para la cual relajarse constituye una amenaza.

Mientras esa amenaza siga siendo real, pedirle a la parte que abandone su estrategia puede confirmar precisamente aquello que teme: que nadie comprende por qué necesita hacer lo que hace.

Por eso IFS concede tanta importancia a conocer primero a los protectores. Lo que parece impedir el proceso puede estar intentando conservar una forma de seguridad.

Algo que durante años fue experimentado únicamente como «mi problema», «mi autosabotaje» o «mi resistencia» puede empezar a encontrarse desde otra pregunta:

¿Qué ha estado intentando cuidar o evitar durante todo este tiempo?

Una parte protectora puede estar respondiendo a otras posiciones internas que la presionan, la temen o intentan contrarrestarla. Ahí aparece el siguiente paso de la mirada sistémica: no solo comprender qué protege una parte, sino qué ocurre cuando dos partes quedan organizadas como adversarias.

APARTADO 04

Cuando dos partes se necesitan como adversarias: trabajar con polarizaciones

Una persona lleva meses pensando en dejar un trabajo que la agota. Cuando habla de irse, aparece con claridad:

> *«No puedo seguir viviendo así. Necesito hacer algo diferente.»*

Hay energía, alivio e incluso entusiasmo al imaginar otra vida. Poco después aparece otra experiencia:

> *«Pero sería una irresponsabilidad. Tengo un sueldo estable. ¿Y si después no encuentro nada? No puedo tirar todo por la borda.»*

Si el acompañamiento se concentra en la primera posición, la segunda puede parecer miedo al cambio, falta de confianza o dificultad para avanzar. Si se concentra en la segunda, la primera puede parecer impulsividad, idealización o incapacidad para valorar lo que se tiene.

Y si el profesional empieza a sentirse identificado con uno de los lados —aunque no lo diga abiertamente— puede terminar ayudando a una posición interna a argumentar mejor contra la otra.

MIRADA SISTÉMICA

Cuando dos partes están polarizadas, ayudar a una a ganar puede darle a la otra más razones para volverse extrema.

La parte que quiere abandonar el trabajo puede sentir que, si no empuja con toda su fuerza, la prudente conseguirá que nada cambie jamás. La parte que exige seguridad puede sentir que, si afloja siquiera un poco, la otra destruirá en un instante todo lo construido.

Cada una observa a la otra y encuentra pruebas de que no puede relajarse. La intensidad de una se convierte en la justificación de la intensidad de la otra.

Por eso, el primer movimiento no tiene por qué ser decidir cuál de las dos tiene una lectura más correcta de la realidad. Puede ser comprender el sistema que forman juntas.

Escuchar una parte sin perder de vista a la otra

Un Counselor puede reconocer y comprender profundamente posiciones diferentes sin necesitar para ello un modelo sistémico de partes. IFS agrega una pregunta específica:

¿Qué ocurre entre esas posiciones y cómo reacciona una cuando la otra empieza a ser escuchada?

Mientras se comprende la necesidad de libertad, algo dentro puede aumentar su alarma: «Ya está. La van a convencer de que renuncie.» Mientras se recibe el miedo a perder la estabilidad, otra posición puede desesperarse: «Otra vez van a conseguir que se quede. Nadie entiende que no aguanto más.»

Esto modifica el foco. La pregunta deja de ser solamente «¿qué necesita esta parte?» y pasa a incluir:

> *«¿Qué teme esta parte que haga la otra?»*

Esa pregunta puede revelar el corazón del conflicto. La parte prudente quizá no necesite que la persona permanezca para siempre en ese trabajo. Puede estar intentando impedir que la otra tome una decisión repentina y deje al sistema sin seguridad económica. La parte que quiere marcharse quizá tampoco necesite renunciar mañana. Puede estar intentando asegurarse de que la prudencia no vuelva a aplazar indefinidamente cualquier cambio.

Cuando eso empieza a hacerse visible, las posiciones dejan de ser únicamente propuestas incompatibles. Empiezan a mostrar aquello que intentan impedirse mutuamente.

A veces, para poder conocer esta dinámica, hace falta que la persona gane cierta distancia respecto de la posición que ocupa toda la escena. No para apartarla ni silenciarla, sino para poder escucharla sin que tenga que hablar en nombre de toda la

persona. Cuando eso ocurre, puede resultar más fácil advertir qué siente la otra posición y qué sucede entre ambas.

Cuando el profesional se alía sin advertirlo

Las polarizaciones pueden involucrar también al Counselor. Una parte del profesional puede sentirse atraída por la posición que busca libertad: «Esta persona lleva años atrapada. Necesita animarse.» Otra podría identificarse con la prudencia: «No puede tomar una decisión así sin tener algo seguro.»

En ambos casos, el acompañante corre el riesgo de entrar en el conflicto como aliado de una de las posiciones. No hace falta aconsejar explícitamente para que esto ocurra. Una pregunta como «¿qué necesitarías para atreverte a dar el paso?» puede ser recibida de manera muy diferente dentro del sistema que «¿qué necesita ser tenido en cuenta antes de tomar una decisión?».

Ninguna pregunta es problemática en sí misma. Lo importante es advertir desde qué lugar se formula y qué efecto produce en la organización interna. Una intervención sobre una parte puede provocar respuestas en otras partes del sistema.

Por eso, frente a una polarización, resulta especialmente importante no convertir una de las posiciones en la sana, madura o auténtica y a la otra en aquello que impide avanzar. Las dos pueden estar intentando proteger. Y cada una puede estar reaccionando no solamente a lo que la otra hace, sino también a una imagen extrema de lo que ocurriría si esa otra quedara sin oposición.

Antes de buscar un acuerdo, comprender el miedo

La tentación natural frente a dos posiciones opuestas es buscar rápidamente un término medio: «tal vez se puede buscar otro trabajo antes de renunciar.» Puede terminar siendo una excelente decisión. Pero resolver demasiado pronto el problema externo puede dejar intacta la organización interna que lo sostiene.

Porque quizá ninguna de las dos partes esté discutiendo todavía sobre el plan concreto. Puede que estén discutiendo sobre algo más básico: «No confío en que sepas cuidarnos.»

Por eso el trabajo no consiste necesariamente en actuar como mediador y fabricar un compromiso entre ambas. Primero puede ser necesario escuchar a cada una sin la presión de tener que convencer a la otra.

DOS PREGUNTAS, UNA A CADA PARTE

¿Qué teme que ocurra si la otra consigue lo que quiere?

¿Qué teme que ocurra si esta sigue teniendo el control?

Las respuestas pueden abrir un nivel distinto de comprensión: «Si ella consigue salirse con la suya, vamos a terminar sin dinero y dependeremos otra vez de alguien.» «Si él sigue mandando, voy a pasar otros diez años en una vida que odio.»

Ya no se está discutiendo solamente entre irme y quedarme. Aparecen dos amenazas: dependencia y encierro. En ese momento resulta más comprensible por qué ninguna de las dos considera seguro relajarse.

A veces una polarización puede sostenerse también alrededor de experiencias más vulnerables que ninguna de las partes considera seguro dejar expuestas. Pero no es necesario suponer de antemano qué existe detrás ni apresurarse a buscarlo.

Cuando algo empieza a aflojar

Una polarización no necesita resolverse porque una parte admita que la otra tenía razón. El primer cambio puede ser mucho más pequeño.

> *«No sabía que estaba tan desesperada. Pensaba que solo quería hacer una locura.»*
>
> *«Pensaba que quería condenarme a quedarme aquí para siempre. No sabía que estaba aterrorizado de que volvamos a depender de alguien.»*

Ninguna desapareció. Ninguna renunció todavía a su preocupación. Pero cada una empieza a relacionarse con una versión menos caricaturizada de la otra. Y cuando disminuye la necesidad de vigilarse mutuamente, puede disminuir también la intensidad con la que cada una necesita actuar.

Ahí aparece una diferencia importante respecto de intentar resolver una contradicción eligiendo entre sus contenidos. IFS no pregunta primero cuál de las dos posiciones debe ganar. Pregunta qué mantiene a ambas atrapadas en la necesidad de enfrentarse.

Para un Counselor, esta mirada puede añadir una dimensión especialmente fértil a la comprensión empática. No se trata solamente de poder comprender profundamente cada una de las experiencias presentes. Se trata también de empezar a percibir la relación que existe entre ellas.

Y esa posibilidad prepara el siguiente movimiento del diálogo con el Enfoque Centrado en la Persona. Porque si una parte deja de ser vista únicamente como obstáculo para la otra, aparece una pregunta distinta: ¿qué ocurre cuando la disposición de aceptación que se ofrece a la persona empieza a dirigirse también hacia aquello dentro de ella que más le cuesta aceptar?

APARTADO 05

De aceptar a la persona a poder recibir también aquello que rechaza de sí

Una persona habla de su exigencia:

> *«No la soporto. Siempre está encima de mí. Nada alcanza. Quisiera arrancármela de encima.»*

Para un Counselor centrado en la persona no resulta extraño intentar comprender también aquello que la persona presenta con vergüenza, enojo o rechazo. La aceptación no depende de que lo que aparece sea agradable, razonable o fácil de recibir.

Puede comprenderse el sufrimiento de alguien que se exige de manera despiadada sin reducirlo a esa exigencia. Puede recibirse su necesidad de controlar sin decidir que por eso es una persona controladora. Puede acompañarse una experiencia de odio, miedo o dependencia sin hacer que la aceptación de la persona dependa de que esos sentimientos desaparezcan.

IFS encuentra aquí una afinidad importante. Pero introduce un desplazamiento. La pregunta deja de ser solamente «¿puede el Counselor recibir a esta persona también cuando aparecen experiencias que ella misma rechaza?» y pasa a incluir otra:

¿Puede la propia persona empezar a relacionarse de una manera diferente con aquello que rechaza dentro de sí?

Cuando una parte quiere eliminar a otra

Frente a la frase «odio esa parte exigente, quiero que desaparezca», IFS puede preguntar: «¿Qué siente hacia esa parte que exige?» La respuesta ya está bastante clara: «Odio.»

Y precisamente por eso, desde IFS, todavía no se presupone que sea la persona en su conjunto quien odia a la parte exigente. Puede haber otra parte que está agotada, enfurecida o herida por años de exigencia y que desea librarse de ella.

LA RELACIÓN INTERNA NO ES TODAVÍA

persona → parte exigente

PUEDE SER

parte agotada → parte exigente

Y si se intenta convencer inmediatamente a la persona de que debe comprender o amar a su parte exigente, puede ocurrir algo paradójico: en nombre de la aceptación se termina rechazando a la parte que no puede aceptarla.

IFS propone otro movimiento. Antes de pedir curiosidad hacia la exigencia, puede reconocerse también a aquello que la odia: «Tiene mucho sentido que una parte esté harta de vivir así.» Tal vez entonces pueda preguntarse:

> *«¿Estaría dispuesta a darnos un poco de espacio para conocer mejor a la parte exigente, sin obligarla a cambiar y sin decidir todavía que tiene razón?»*

No se le pide que desaparezca. Tampoco que perdone. Solo que permita cierta distancia. Y si eso ocurre, puede cambiar cualitativamente la experiencia. La persona quizá diga: «Ahora no la odio tanto. Más bien me da curiosidad por qué está siempre tan desesperada.»

Ese cambio es central para comprender lo que IFS denomina Self.

Self: una relación diferente con la experiencia

IFS distingue el Self de las partes y le atribuye cualidades como curiosidad, calma, claridad, compasión, confianza, coraje, creatividad y conexión. Pero para comprender su relevancia en este diálogo no hace falta empezar por resolver qué estatuto ontológico debe concedérsele. Puede observarse primero qué cambia funcionalmente.

> *«¡Cállate de una vez, no te soporto!»*
>
> *«Sigo sintiendo cuánto daño me hace, pero ahora tengo curiosidad por saber por qué necesita exigirme tanto.»*

La parte exigente continúa allí. La persona no se ha vuelto indiferente a sus consecuencias. Lo que cambió es la posición desde la que puede relacionarse con ella.

IFS entiende que, cuando las partes dejan suficiente espacio, pueden hacerse más disponibles cualidades atribuidas al Self —como curiosidad, calma, claridad o compasión— y desde allí puede establecerse una relación diferente con ellas.

Esto no significa que el Self sea simplemente una técnica de distanciamiento ni que IFS lo considere únicamente un estado psicológico pasajero. El modelo formula afirmaciones más amplias sobre su naturaleza y lo diferencia explícitamente de las partes. Pero para el propósito de este diálogo basta por ahora con conservar algo clínicamente observable: cuando disminuye suficientemente la identificación con las posiciones reactivas, puede aparecer una manera distinta de relacionarse con ellas. No necesariamente más complaciente. Sí menos obligada a conseguir inmediatamente que una de ellas cambie.

«No hay partes malas» no significa que todo esté bien

La afirmación puede malinterpretarse fácilmente. No significa que todas las conductas sean aceptables. Una parte puede impulsar acciones que producen daño, aislamiento, dependencia, agresión o sufrimiento. Tampoco significa que deba permitírsele dirigir la vida de la persona porque su intención sea protectora.

LA DISTINCIÓN

La conducta de una parte no agota lo que esa parte es.

La parte crítica puede haber aprendido a humillar. La controladora puede asfixiar cualquier espontaneidad. La que evita puede mantener a la persona durante años lejos de experiencias que desea profundamente. Comprenderlas no requiere negar esas consecuencias.

Pero IFS invita a preguntar qué ocurre si se deja de aproximarse a ellas desde la premisa: «Hay algo malo dentro de mí que necesito eliminar.»

En el ejemplo de la exigencia, después de ganar cierta distancia quizá aparezca una pregunta: «¿Qué teme que ocurra si deja de exigir?» Y una respuesta: «Que me vuelva mediocre.» Otra pregunta: «¿Y qué tendría de peligroso ser mediocre?» «Que nadie me valore.»

La parte que parecía únicamente cruel empieza a mostrar miedo. Eso no borra los años de sufrimiento producidos por su estrategia. Pero cambia la relación con ella. Y esa diferencia puede ser decisiva.

De la aceptación interpersonal a una relación interna

Para alguien formado en el Enfoque Centrado en la Persona, esta disposición puede resultar profundamente familiar. Existe una resonancia evidente entre acercarse a una persona sin hacer depender su valoración de que sea de determinada manera y acercarse a una parte sin comenzar por exigirle que deje de ser lo que es.

Pero aceptación positiva incondicional y relación Self–parte no son lo mismo. En el contexto terapéutico rogeriano, la aceptación positiva incondicional describe una actitud del profesional hacia la persona acompañada. IFS introduce además una relación diferenciada dentro del sistema interno: la relación entre Self y partes. La semejanza está en la calidad de aproximación. La arquitectura es diferente.

La aceptación no puede convertirse en otra exigencia

Existe además una paradoja particularmente importante para un Counselor. Una persona puede aprender muy rápido qué espera el modelo: «Tengo que sentir compasión por mis partes.» Y entonces aparecer una nueva exigencia: «No debería estar enfadado con esta parte. Tendría que estar en Self.» Eso sería utilizar IFS contra la propia experiencia.

Si aparece enojo, rechazo, miedo o impaciencia frente a una parte, IFS dispone de una pregunta muy sencilla y profundamente coherente con su propia lógica:

¿Podría haber otra parte sintiendo eso?

No se necesita expulsarla para conseguir una actitud más correcta. También ella puede ser conocida. No se obliga a la persona a ser curiosa. Si lo que aparece es enojo, miedo o rechazo, también eso puede ser recibido y explorado. De ese modo, la aceptación no se convierte en un nuevo criterio de normalidad interna.

Un Counselor sabe que la aceptación pierde precisamente su sentido cuando se convierte en condición: «Te aceptaré cuando consigas aceptarte.» IFS permite llevar esa paradoja al mundo interno: una parte no necesita volverse aceptable para poder empezar a ser conocida.

Pero justamente aquí aparece una pregunta que no conviene evitar. Cuando se dice «esta es una parte», «esa otra parte la rechaza» o «ahora aparece Self», se está dando una forma determinada a la experiencia. ¿Esa forma permite que algo todavía implícito pueda desarrollarse con mayor precisión? ¿O existe un momento en el que el lenguaje del modelo comienza a solidificar demasiado pronto aquello que todavía estaba intentando encontrar su propia forma?

Esa pregunta nos conduce directamente a Gendlin.

APARTADO 06

Gendlin como advertencia: no convertir demasiado pronto la experiencia en una cosa

Una persona intenta describir algo que siente y dice: «Es como si hubiera un monstruo dentro de mí.»

Después de los apartados anteriores, para alguien familiarizado con IFS puede aparecer una posibilidad: quizá esté apareciendo una parte. Podría explorarse qué siente, qué teme o qué intenta hacer. Nada obliga a descartar esa vía.

Pero Eugene Gendlin introduce una pregunta diferente:

¿Y si «monstruo» todavía no fuera el nombre de algo completamente formado, sino una manera provisional en que una experiencia está encontrando expresión?

La diferencia parece pequeña. No lo es.

El contenido no está necesariamente esperando ser descubierto

Gendlin cuestionó una manera de concebir la experiencia psicológica como si dentro de la persona existieran contenidos ya definidos que el proceso terapéutico termina encontrando: un miedo, una necesidad, una hostilidad, un conflicto; algo que estaba allí y finalmente llega a la conciencia.

Su perspectiva propone algo diferente. La experiencia puede contener una enorme riqueza implícita sin que eso signifique que dentro de ella existan conceptos completamente formados esperando ser descubiertos. La formulación surge mientras la experiencia entra en relación con palabras, acontecimientos y respuestas que permiten que el proceso continúe.

Por eso, cuando alguien dice «hay algo monstruoso dentro de mí», no necesariamente acaba de identificar una entidad psicológica que siempre estuvo allí exactamente bajo esa forma. Ha encontrado una manera de simbolizar algo que, en ese momento, guarda relación con lo que está sintiendo. Y esa formulación puede cambiar.

> *«No es exactamente monstruoso. Es como un terror.»*
>
> *«Es como si necesitara agarrarse desesperadamente a algo.»*

Lo importante no es decidir cuál de estas expresiones descubre finalmente el contenido verdadero. El contenido mismo puede modificarse mientras el proceso experiencial continúa. Gendlin denominó a este fenómeno *mutación del contenido*. Y esa idea introduce una pregunta especialmente fértil para el diálogo con IFS.

La experiencia puede ir por delante de las palabras

Supongamos que ante «hay un monstruo dentro de mí» se pregunta: «¿Qué quiere esa parte?» La pregunta puede resultar útil. La persona podría detenerse, sentir y responder: «No quiere lastimar a nadie. Está aterrorizada.»

Algo ha cambiado. Desde IFS puede comprenderse que empieza a conocerse mejor una parte cuya experiencia inicialmente aparecía bajo una forma amenazante. Desde una perspectiva gendliniana puede atenderse simultáneamente a otro aspecto: la experiencia ha respondido a la interacción y ha producido una simbolización diferente.

No hace falta convertir estas dos lecturas en adversarias. Pero tampoco dicen exactamente lo mismo. IFS ofrece la posibilidad de explorar qué parte puede estar apareciendo, qué teme, qué intenta hacer y cómo se relaciona con otras partes. Gendlin dirige la atención hacia lo que ocurre con la experiencia mientras intenta encontrar expresión.

Hay momentos en los que una persona sabe con bastante precisión que algo está ocurriendo y, sin embargo, todavía no sabe decir qué es. Puede expresar: «Hay algo aquí.» «No sé explicarlo.» «No es exactamente miedo.» «No. Lo que acabo de decir no es del todo eso.»

Esto no constituye simplemente una falta de claridad. La experiencia puede encontrarse por delante de las palabras disponibles para expresarla. Una formulación se prueba contra aquello que se siente. A veces ajusta. Otras veces la propia experiencia parece responder: «No, eso no es exactamente.» Y entonces aparece otra palabra, una imagen diferente o una comprensión que antes no estaba disponible.

> *«Hay una parte de mí que no quiere acercarse.»*
>
> *«No... "no quiere" no es exactamente. Es como si no pudiera.»*
>
> *«Tampoco. Está esperando comprobar algo.»*

La primera formulación pudo ser útil. Pero no necesitó convertirse en la definición permanente de aquello que estaba empezando a expresarse.

Una pregunta IFS también puede llevar adelante la experiencia

La diferencia entre ambas perspectivas no depende simplemente del vocabulario utilizado. Una pregunta formulada desde IFS puede ayudar precisamente a que el proceso continúe. Por ejemplo: «¿Qué teme esa parte?» La persona guarda silencio. Siente. Y responde: «No sé si teme algo... espera... parece que está intentando que nadie se acerque.»

La pregunta ofreció una dirección. Pero la experiencia no tuvo que obedecerla literalmente. La propia respuesta modificó la formulación inicial.

Esto evita una oposición demasiado simple entre un enfoque que supuestamente impondría estructura y otro que permanecería completamente abierto. Una pregunta puede utilizar lenguaje de partes y, sin embargo, favorecer que aquello que se siente encuentre una expresión más precisa. También podría suceder lo contrario: una formulación aparentemente abierta puede mantener a la persona dando vueltas alrededor de palabras que ya no hacen avanzar lo que está ocurriendo.

EL CRITERIO NO ESTÁ EN LOS TÉRMINOS

¿Lo que está ocurriendo permite que la experiencia continúe diferenciándose, modificándose y produciendo nuevos pasos?

Una formulación puede ser útil sin tener que convertirse inmediatamente en una descripción estable de la organización interna.

Algo puede estar detenido sin estar escondido

Aquí aparece quizá la aportación teórica más desafiante de Gendlin para este diálogo. Cuando algo no puede desarrollarse, resulta tentador imaginar que existe un contenido oculto que necesita ser encontrado. Gendlin permite pensar otra posibilidad: puede existir un proceso que no ha podido continuar.

Aquello que todavía no aparece no tiene por qué encontrarse debajo de la conciencia completamente formado, esperando ser extraído. Cuando cambia la interacción y el proceso puede reanudarse, pueden surgir experiencias y significados que antes todavía no estaban disponibles de esa manera.

Esta posibilidad puede mantenerse al lado de IFS sin necesidad de resolverla en favor de uno de los modelos. IFS podría explorar: «¿Hay una parte que todavía no puede acercarse a esto?» Gendlin permite sostener al mismo tiempo: «Quizá algo todavía no haya podido encontrar la forma en que necesita ser experimentado y simbolizado.»

Una formulación pone el acento en la organización interna y las posiciones que participan de la experiencia. La otra, en el proceso por el cual la propia experiencia adquiere y transforma su significado.

La diferencia importa porque comprender una experiencia no siempre consiste en describir cada vez mejor algo que permanece estable. A veces, mientras se la comprende, aquello mismo que se está comprendiendo cambia. El «monstruo» puede no estar ocultando una experiencia más vulnerable que ya existe completamente formada detrás de él. Puede ocurrir que, al continuar el proceso, aquello que inicialmente se experimentaba como monstruoso llegue a adquirir una forma profundamente diferente.

Y esto deja abierta la pregunta que conduce al siguiente tramo: si el cambio puede implicar que la experiencia continúe, se diferencie y se reorganice, ¿qué es lo que hace posible ese movimiento?

APARTADO 07

Dos preguntas difíciles: qué produce el cambio y dónde ocurre

Una persona lleva varios minutos hablando desde una posición profundamente crítica consigo misma. En algún momento se pregunta qué siente hacia esa parte que la critica. Aparece silencio. Después: «Estoy cansado de ella.»

Se reconoce entonces que también hay algo cansado de la crítica. Esa parte acepta dar un poco de espacio. La persona vuelve a mirar internamente y dice: «Es extraño. Ahora la crítica parece asustada.»

Algo cambió. Pero ¿qué produjo ese cambio? ¿Fue algo específico de la intervención? ¿Fue la calidad del proceso relacional y experiencial que esa intervención hizo posible? ¿O ambas cosas están demasiado entrelazadas como para separarlas con facilidad?

No es una pregunta solamente teórica. Según cómo se responda, cambia también la manera de utilizar IFS.

¿El procedimiento es un mecanismo o un canal?

Rogers formuló una hipótesis radical: determinadas condiciones de la relación terapéutica podían ser necesarias y suficientes para que ocurriera un cambio constructivo de personalidad. La formuló como una hipótesis susceptible de investigación, no como una conclusión inmune a revisión.

Dentro de esa lógica, una técnica no contiene necesariamente en sí misma aquello que produce el cambio. Una pregunta, una reformulación o un ejercicio pueden funcionar como canales a través de los cuales llegan a ser experimentadas comprensión empática, aceptación, congruencia y una determinada calidad de encuentro. Su valor terapéutico no proviene simplemente de que el procedimiento haya sido ejecutado correctamente.

IFS formula una propuesta más específica. No se limita a describir una actitud frente a la experiencia. Permite diferenciar partes, advertir las reacciones de unas frente a otras, establecer relaciones con protectores, conocer sus temores y, en procesos más profundos, acercarse con su consentimiento a experiencias vulnerables y realizar intervenciones destinadas a reorganizar el sistema.

DESMEZCLA

No consiste simplemente en tomar distancia de una emoción. Cuando una parte está ocupando gran parte de la experiencia, se busca que pueda dar suficiente espacio como para que resulte posible relacionarse con ella sin que tenga que conducir todo el sistema. La parte continúa presente: lo que cambia es que deja de ser la única posición desde la cual puede vivirse aquello que ocurre.

Aquí aparece un desacuerdo que no conviene borrar. Desde la lógica de la hipótesis rogeriana, el valor terapéutico esencial de una intervención no necesitaría residir en la desmezcla como procedimiento específico. Lo decisivo estaría en las condiciones relacionales y experienciales que llegan a hacerse posibles a través de esa intervención.

IFS sostiene algo más fuerte sobre su propio procedimiento: diferenciar una parte, permitir que dé espacio y establecer una relación con ella modifica de una manera específica la organización interna. La desmezcla no aparece solamente como vehículo para comunicar una actitud; forma parte del proceso de cambio que el modelo describe.

Por eso la pregunta es real:

¿La intervención funciona principalmente porque canaliza condiciones transformadoras o porque realiza una operación específica dentro del sistema interno?

No es necesario decidir aquí cuál de estas teorías explica mejor lo que sucede. Sí es importante reconocer que no son dos descripciones equivalentes de una misma teoría del cambio.

Eso modifica también la manera de aprender IFS. Si se atribuye todo el poder al procedimiento, puede empezar a creerse que formular las preguntas correctas o completar adecuadamente una secuencia garantiza el proceso. Pero si se considera que

los procedimientos no agregan nada específico, se diluye precisamente aquello que IFS pretende aportar.

¿Dónde ocurre el encuentro transformador?

La segunda pregunta es igualmente difícil. En el Enfoque Centrado en la Persona, la relación interpersonal ocupa una posición central. Una persona encuentra a otra que intenta comprender su mundo desde dentro, que no condiciona su valoración a que sea de determinada manera y que participa en el encuentro con suficiente autenticidad. La relación no constituye simplemente el contexto dentro del cual ocurre otra intervención: forma parte de aquello que hace posible el cambio.

Gendlin lleva esta cuestión todavía más lejos. Como se señaló en el apartado anterior, una respuesta puede permitir que un proceso experiencial detenido continúe. Pero esa respuesta del otro no tiene por qué entenderse simplemente como un apoyo externo para un proceso que, en realidad, sucede dentro de la persona. La interacción misma puede formar parte constitutiva de aquello que permite que la experiencia produzca nuevos pasos.

IFS mantiene la importancia de la relación con el profesional, pero introduce explícitamente otra relación dentro del proceso transformador: **Self → partes**. El profesional sigue ofreciendo presencia, comprensión y acompañamiento, pero la atención empieza a dirigirse también hacia cómo recibe una parte la presencia interna de la persona, si puede advertirla y qué necesita de esa relación. Algo empieza entonces a hacerse posible dentro del propio sistema: IFS busca que la relación entre Self y partes pueda adquirir una capacidad creciente para sostener el proceso.

Y aquí vuelve a aparecer una tensión que no conviene disolver demasiado rápido. Desde una perspectiva gendliniana puede preguntarse hasta qué punto aquello que emerge en esa relación interna sigue siendo posible precisamente porque existe una interacción interpersonal que está llevando adelante la experiencia. Desde IFS puede sostenerse, en cambio, que el profesional facilita una capacidad de relación interna que no necesita permanecer indefinidamente localizada en el vínculo con quien acompaña.

LA DIFERENCIA ES MÁS PROFUNDA

¿La interacción interpersonal forma parte constitutiva del proceso que produce los nuevos pasos de la experiencia, o puede el centro de ese proceso trasladarse progresivamente hacia la relación entre Self y partes?

El dossier no necesita resolver esta pregunta. Pero un Counselor que incorpora IFS sí necesita advertir que existe. Porque de allí surge una consecuencia práctica muy concreta: acompañar sin ocupar el lugar de la relación interna que intenta hacerse posible.

Si el profesional se convierte en quien debe tranquilizar a cada parte, conseguir que confíe, convencerla de que está segura o reparar directamente su dolor, puede terminar ocupando demasiado espacio dentro del proceso. IFS propone que algo de esa relación pueda llegar a producirse desde la propia persona.

Seguir un procedimiento no es lo mismo que acompañar un proceso

Las dos preguntas de este apartado quedan abiertas. Pero no por eso son abstractas. Cambian la forma de utilizar una intervención.

Una pregunta de partes puede aplicarse como un paso que debe ejecutarse correctamente. O puede formularse conservando simultáneamente otra atención:

¿Esta intervención está permitiendo que la experiencia avance? ¿Está favoreciendo una relación interna que antes no era posible?

Esa diferencia evita confundir seguir un procedimiento con estar acompañando un proceso. Y permite sostener dos exigencias al mismo tiempo: aprender IFS con suficiente rigor como para no reducirlo a una actitud general de aceptación, y no convertir sus procedimientos en una tecnología independiente del encuentro humano.

Pero queda alguien cuya experiencia ha aparecido varias veces en estas páginas y todavía no ha sido colocado en el centro: el propio Counselor. ¿Qué sucede con sus ganas de ayudar, su impaciencia, su temor a equivocarse, su necesidad de que el proceso avance o incluso su deseo de que IFS funcione? Ese es el siguiente tramo.

APARTADO 08

Las partes del Counselor

Una persona lleva varios minutos en silencio. El Counselor espera. Al principio puede acompañar ese silencio con tranquilidad. Después empieza a aparecer algo: «No está pasando nada.» Un poco más tarde: «Debería hacer alguna pregunta.» Y casi enseguida: «Tengo que conseguir que esto avance.»

La frase no se dice en voz alta. Pero algo ya está ocurriendo dentro del profesional. Podría formular una intervención perfectamente adecuada. Incluso podría sonar empática y cuidadosa. Sin embargo, la pregunta no surgiría solamente de la experiencia de la persona acompañada. También podría estar intentando aliviar la incomodidad de quien acompaña.

IFS ofrece una posibilidad especialmente concreta para reconocer estos momentos:

¿Hay una parte del Counselor que necesita que ocurra algo?

No hace falta elaborar un inventario completo de su mundo interno. Puede bastar con advertir: «Hay algo en mí que está empezando a ponerse nervioso con este silencio.» Y reconocer qué teme. Tal vez: «Que la persona piense que no sé qué hacer.» O: «Que terminemos la sesión y no haya servido para nada.»

Entonces el impulso de intervenir deja de ser completamente transparente. Ya no es simplemente «esto es lo que la persona necesita». También puede contener: «esto es lo que una parte de mí necesita que suceda».

Cuando ayudar empieza a tener una agenda

Una parte que quiere ayudar no tiene por qué ser problemática. Puede expresar compromiso, sensibilidad y responsabilidad profesional. Pero también puede volverse extrema. Cuanto más sufrimiento percibe, más necesita aliviarlo. Cuanto más detenido parece el proceso, más necesita producir movimiento.

Y cuanto más conoce IFS, incluso puede empezar a tener ideas bastante precisas sobre lo que debería aparecer:

> *«Aquí debe haber un protector.»*
>
> *«Necesitamos llegar a la parte vulnerable.»*
>
> *«Todavía no aparece suficiente Self.»*

El riesgo no está solamente en equivocarse técnicamente. Está en que el mapa interno del profesional empiece a adelantarse a la experiencia de la persona. Una intervención puede parecer dirigida hacia quien consulta mientras cumple también otra función: calmar la ansiedad del Counselor, demostrar competencia o confirmar que el modelo funciona.

IFS permite diferenciar esos movimientos. Puede bastar con reconocer: «Hay una parte que tiene muchas ganas de ayudar y está empezando a apurarse.» Si esa parte puede dar algo de espacio, quizá resulte posible esperar unos segundos más. No porque esperar sea siempre mejor, sino porque la siguiente intervención ya no necesita servir simultáneamente para tranquilizar al profesional.

Este es uno de los aportes más concretos de IFS al trabajo de quien acompaña: diferenciar la necesidad de la persona de la urgencia que puede estar apareciendo dentro del propio Counselor.

Congruencia no significa ausencia de partes

La congruencia no requiere que el profesional llegue a la sesión libre de miedo, irritación, inseguridad, deseo de ayudar o necesidad de reconocimiento. En Rogers, la congruencia remite a que el profesional pueda estar en contacto con su propia experiencia y participar genuinamente de la relación. Esto no implica comunicar indiscriminadamente todo lo que siente.

IFS puede aportar una cartografía más diferenciada para reconocer las posiciones internas que participan de esa experiencia. En lugar de quedar completamente identificado con «estoy impaciente», puede aparecer: «hay una parte de mí que está impaciente.»

Esa diferenciación puede resultar muy valiosa. Permite tomar en serio la impaciencia sin convertirla inmediatamente en la totalidad de la posición profesional. Puede explorarse qué teme, qué intenta conseguir o por qué siente que necesita intervenir. Y quizá pueda dar suficiente espacio para que el Counselor vuelva a encontrarse con la persona desde una posición menos dominada por esa urgencia.

Pero congruencia y estar en Self no son equivalentes. La congruencia pertenece a una teoría de la relación interpersonal. La diferenciación de partes y el acceso a cualidades atribuidas al Self pertenecen a la arquitectura de IFS. La diferencia adquiere especial importancia cuando la capacidad de reconocer partes empieza a utilizarse para gestionar rápidamente cualquier reacción incómoda.

¿Y si regularse demasiado también aleja?

Supongamos otra escena. La persona acompañada dice: «Siento que no está entendiendo nada de lo que digo.» Algo ocurre inmediatamente dentro del Counselor. Puede aparecer defensa, vergüenza, enojo o miedo a haber fallado.

Un profesional entrenado en IFS puede reconocer rápidamente: «Hay una parte mía reaccionando.» Puede pedirle espacio. Puede recuperar curiosidad, calma y claridad antes de responder. Todo eso puede resultar profundamente útil. Pero existe también otra posibilidad: que aprenda a realizar ese movimiento con tanta eficacia que aquello que acaba de ocurrir deje de alcanzarlo como encuentro humano.

La crítica llega. La reacción se identifica como una parte. La parte da espacio. Se recupera una posición tranquila. Y aparece una respuesta impecable: «Gracias por decirlo. Quisiera comprender mejor qué está ocurriendo.»

No hay necesariamente nada incorrecto en esa respuesta. La pregunta es otra: ¿qué ocurrió con el hecho de que algo realmente sucedió entre dos personas?

Quizá el Counselor se sintió tocado. Quizá descubrió que efectivamente estaba escuchando a través de una hipótesis propia. Quizá algo de lo que la persona dijo produjo una modificación genuina en él. Si todo eso se procesa únicamente como material interno que debe apartarse para recuperar una posición más serena, puede perderse información relacional importante.

El profesional podría estar muy regulado. Muy calmado. Muy curioso. Y, sin embargo, menos disponible para ser afectado por el encuentro.

DOS PREGUNTAS QUE CONVIENE SOSTENER JUNTAS

¿Estoy suficientemente desmezclado para acompañar?

¿Qué me está ocurriendo en esta relación y qué parte de ello necesita realmente ser escuchada, no solamente regulada?

Ahí aparece una distinción difícil. Puede haber una reacción que necesita espacio para no conducir la sesión, y puede haber una experiencia que necesita ser suficientemente recibida porque algo significativo está ocurriendo en el encuentro. No siempre será evidente cuál es cuál. Y quizá no debería serlo.

Self no debería convertirse en una versión sofisticada de la neutralidad profesional.

Cuando una reacción también contiene información

Volvamos a la impaciencia del comienzo. Tal vez la parte que necesita que la sesión avance esté respondiendo principalmente al miedo del Counselor a sentirse incompetente. Reconocerlo permite no convertir esa urgencia en dirección para la persona. Pero podría ocurrir algo diferente.

Quizá después de varias sesiones se haya instalado una cualidad repetitiva en el vínculo: se habla mucho, se comprende mucho y ambos parecen alejarse cada vez que comienza a aparecer una experiencia emocional más difícil.

La impaciencia del profesional no se convierte por eso en una lectura objetiva de la situación. Pero tampoco tiene por qué ser mero ruido interno. Puede contener información que merece ser examinada.

Una reacción puede hablar de la historia personal del Counselor. Puede surgir de una parte protectora. Puede responder a algo que está ocurriendo en la relación. Y puede participar de las tres cosas al mismo tiempo. Por eso, reconocer una parte dentro del profesional no resuelve automáticamente qué significa su aparición.

IFS ayuda a diferenciar lo que ocurre dentro de quien acompaña. La tradición centrada en la persona mantiene abierta otra dimensión: ¿qué está ocurriendo entre estas dos personas?

Mantener vivas ambas preguntas puede resultar más exigente que decidir rápidamente que una reacción es interferencia o información. Y conduce al último problema de este recorrido. Porque incorporar una nueva mirada no consiste solamente en comprenderla. También implica decidir hasta dónde puede utilizarse responsablemente, qué requiere formación específica y en qué momento una herramienta deja de ampliar la práctica para comenzar a exceder la competencia de quien la utiliza.

APARTADO 09

Integrar sin sustituir: alcance, formación y límites

Al llegar aquí puede aparecer una tentación comprensible: empezar a utilizar IFS. Algunas modificaciones parecen sencillas. En lugar de escuchar «soy un desastre», puede empezar a considerarse: «hay algo dentro que está convencido de que soy un desastre.»

Ante una conducta contradictoria puede surgir curiosidad por aquello que intenta proteger. Cuando dos posiciones se enfrentan, puede prestarse atención a la relación entre ellas. Y cuando aparece urgencia dentro del propio Counselor, puede distinguirse con mayor claridad qué pertenece a la persona acompañada y qué está ocurriendo en quien acompaña.

Todo eso puede enriquecer la escucha. Pero incorporar una perspectiva y practicar un modelo no son exactamente lo mismo. IFS no es solamente una manera más amable de hablar de conflictos internos. Tiene una arquitectura propia, una concepción particular de las partes y del Self, una lógica sistémica y procedimientos específicos de intervención. Por eso conviene distinguir diferentes niveles de incorporación.

Nivel 1 · Una mirada que puede empezar a modificar la escucha

Hay aspectos de IFS que pueden resultar valiosos incluso antes de utilizar procedimientos formales del modelo. Uno de ellos es adoptar un lenguaje menos identificatorio. Pasar de «soy controlador» a considerar «hay algo en mí que necesita controlar» no obliga a decidir inmediatamente que existe una parte claramente diferenciada. Puede bastar para abrir cierto espacio entre identidad y experiencia.

También puede incorporarse una curiosidad diferente frente a aquello que parece contradictorio. En lugar de preguntar enseguida «¿por qué hace esto si sabe que le hace daño?», puede aparecer: «¿qué hace que esta respuesta tenga sentido desde dentro?» La mirada sistémica añade otra posibilidad: «¿está reaccionando también frente a otra posición interna?»

Y el principio de protección puede modificar profundamente la actitud hacia determinadas conductas: antes de combatir algo, preguntarse qué intenta impedir, evitar o cuidar.

Nada de esto requiere convertir cada expresión en una parte ni seguir una secuencia IFS. Es una modificación en la forma de escuchar. Para un Counselor centrado en la persona, quizá lo más importante sea que esta nueva sensibilidad no exige abandonar una disposición ya conocida: permanecer cerca del marco de referencia de quien consulta y permitir que la experiencia conserve capacidad para corregir las hipótesis del profesional.

El lenguaje de partes puede ofrecer una posibilidad. No necesita convertirse en la gramática obligatoria de la sesión.

Nivel 2 · Comprender el modelo exige algo más que adoptar su lenguaje

Trabajar realmente desde una perspectiva sistémica requiere comprender fenómenos que no se reducen a decir «una parte de mí».

Hace falta aprender a reconocer cuándo diferentes posiciones están reaccionando unas frente a otras. Comprender por qué una estrategia protectora puede intensificarse cuando otra parte cambia. Advertir cuándo una posición interna ocupa gran parte de la experiencia. Reconocer qué significa que una parte dé espacio sin ser apartada. Diferenciar una relación entre partes de una relación entre Self y una parte. Y comprender que una intervención sobre un elemento del sistema puede generar respuestas en otros.

Aquí ya no alcanza con una sensibilidad general. Hace falta estudio, experiencia práctica y capacidad para observar el modelo funcionando sin forzar la experiencia para que encaje en él.

La desmezcla es un buen ejemplo. Puede parecer una intervención sencilla: reconocer que algo es «una parte» y tomar cierta distancia. Pero, como se señaló, IFS no la entiende solamente como distanciamiento psicológico. Se busca una modificación relacional que permita que esa parte continúe presente sin tener que organizar toda la experiencia. Aprender a distinguir ese movimiento de una evitación elegante, una intelectualización o un intento de controlar una emoción requiere más que conocer una definición.

Lo mismo ocurre con las polarizaciones. Identificar dos lados de un conflicto puede ser relativamente sencillo. Reconocer cómo se mantienen recíprocamente, evitar aliarse con uno y acompañar la relación entre ambos exige una comprensión más fina del sistema.

En este nivel, IFS ya no es únicamente una lente añadida al Counseling. Empieza a ser un modelo que necesita aprenderse en sus propios términos.

Nivel 3 · Hay procedimientos que no deberían improvisarse

IFS incluye procesos que pueden acercarse a experiencias profundamente vulnerables, memorias traumáticas y estados internos que durante mucho tiempo han permanecido protegidos. El modelo propone procedimientos específicos para establecer suficiente seguridad con los protectores antes de acercarse a aquello que protegen y, cuando corresponde, trabajar posteriormente con procesos más profundos de testimonio, recuperación y descarga.

Leer cómo se realiza un procedimiento no equivale a estar preparado para conducirlo. Una persona puede llegar a una experiencia interna de enorme intensidad. Pueden aparecer miedo extremo, vergüenza, recuerdos traumáticos, desconexión, desorganización u otras reacciones que requieren una capacidad de evaluación y sostén que excede ampliamente una técnica aprendida en un texto.

EN ESOS TERRITORIOS LA PREGUNTA YA NO ES

«¿Conozco los pasos?»

«¿Tengo la formación, la experiencia, la supervisión y el alcance profesional necesarios para acompañar responsablemente lo que puede aparecer?»

IFS no amplía por sí mismo la competencia profesional de quien lo estudia. Una herramienta nueva no modifica automáticamente los límites del rol desde el cual se trabaja. Y esos límites no son idénticos para todos los profesionales: dependen de su formación, experiencia, contexto de práctica y marco profesional correspondiente.

Por eso, integrar responsablemente IFS también implica saber cuándo no continuar. A veces será necesario permanecer en un nivel de exploración adecuado al propio rol. En otras situaciones puede ser necesario consultar, supervisar, trabajar en colaboración con otros profesionales o derivar. Reconocer un límite forma parte de cuidar las condiciones en las que una persona está siendo acompañada.

Integrar sin sustituir

Integrar ambos enfoques no consiste en decidir qué porcentaje de IFS y qué porcentaje de Enfoque Centrado en la Persona debería contener una sesión. Los modelos no son ingredientes que necesiten mezclarse en proporciones correctas. La cuestión más interesante es qué función cumple cada perspectiva en la escucha.

IFS puede hacer visibles relaciones internas que antes aparecían como contradicciones aisladas. Puede permitir que una respuesta defensiva sea explorada desde su función protectora. Puede mostrar cómo dos partes se mantienen atrapadas en una oposición recíproca. Puede ofrecer una vía para que aquello rechazado internamente encuentre una relación diferente. Y puede ayudar al propio profesional a reconocer las agendas y temores que introduce en el encuentro.

Pero cada una de esas posibilidades sigue necesitando soportar preguntas que la tradición centrada en la persona y experiencial mantienen abiertas:

CUATRO PREGUNTAS DE CONTROL

¿La formulación surge de la experiencia de esta persona o de la necesidad del profesional de organizarla?

¿La nueva cartografía aumenta la comprensión o empieza a reducir aquello que todavía no encuentra palabras?

¿La intervención permite una relación más genuina o convierte al Counselor en un ejecutor cada vez más competente de un procedimiento?

¿La persona continúa siendo el centro de referencia de aquello que se está comprendiendo?

Estas preguntas no necesitan utilizarse para limitar IFS desde afuera. Pueden formar parte de una manera más exigente de incorporarlo.

La pregunta que abrió este recorrido era: ¿qué empieza a escuchar de manera diferente un Counselor cuando incorpora una mirada sistémica de la multiplicidad interna, y qué necesita conservar de su formación para que esa nueva mirada no ocupe el lugar de la persona?

Después de este recorrido puede proponerse una respuesta. Empieza a escuchar no solamente experiencias diferentes, sino relaciones entre ellas. Empieza a preguntarse no solamente qué ocurre, sino también qué protege, qué teme, frente a qué reacciona y qué mantiene una determinada organización interna.

Y necesita conservar algo esencial:

la disposición a permitir que la experiencia de la persona tenga siempre más autoridad que el mapa utilizado para comprenderla.

PARA CONTINUAR

Tres caminos complementarios

Este dossier puede funcionar como punto de entrada. No constituye una formación en IFS.

Formarse y practicar con acompañamiento

Para quienes quieran incorporar procedimientos IFS y no solamente ampliar su manera de escuchar, resulta necesario ir más allá de la lectura. El estudio sistemático del modelo, la práctica, la supervisión y una formación adecuada permiten comprender desde la experiencia movimientos como la desmezcla, el trabajo con protectores, las polarizaciones y la relación entre Self y partes.

Profundizar en las fuentes

Volver directamente a Rogers, Gendlin y a los textos fundamentales de IFS permite profundizar las cuestiones planteadas en estas páginas sin conocer ninguno de los modelos únicamente a través de comparaciones. Una selección breve de fuentes puede orientar ese recorrido desde sus formulaciones originales.

Continuar explorando en Ser Libre

Ser Libre reúne artículos y materiales que desarrollan con mayor detalle varios de los temas abordados aquí —partes, protectores, Self, relación terapéutica y práctica profesional— y permiten continuar la exploración a partir de problemas más específicos. serlibre.uy

SOBRE EL AUTOR

Leo González Cigliuti es Counselor egresado de EDHUCA — Escuela de Desarrollo Humano Casagrande (Punta del Este, Uruguay), y Certified Internal Family Systems™ Practitioner por el IFS Institute (Estados Unidos), con formación completa hasta el Level 3 Training Program in IFS Therapy. Produce contenidos y difusión sobre IFS en su blog serlibre.uy.

leo@serlibre.uy