

Identificación y tratamiento de los temores comunes de los protectores

Los protectores tienen un dilema. Están agotados por el exceso de trabajo pero no confían en la capacidad del Self de tomar las riendas. Están convencidos de que es demasiado arriesgado renunciar a sus estrategias, incluso cuando provocan efectos contraproducentes –como cuando un directivo perfeccionista ejerce tanta presión sobre el interior que la persona comete más errores. Estos protectores han estado al control y sin duda tienen razones basadas en la experiencia para hacer lo que hacen. Al mismo tiempo, IFS les ofrece la esperanza de una nueva forma de conseguir alivio genuino, que va más allá de sus familiares estrategias de afrontamiento.

Identificar los miedos de los protectores sobre los mundos internos y externos es una habilidad fundamental que genera confianza en el terapeuta, seguridad en el proceso de IFS, y acceso a más energía de Self. Ser hábil al abordar y negociar estas preocupaciones es especialmente necesario al principio del tratamiento y es útil cada vez que un protector se activa. Ganarse la confianza de un protector y su permiso para trabajar con exiliados es esencial, y para algunos clientes esto sólo se puede conseguir gradualmente. Otras veces, los protectores se alegrarán de dar un paso atrás, ya que se han cansado de estar a cargo durante tanto tiempo.

Antes de negociar con los protectores, es imperativo entender profundamente sus miedos, especialmente si están justificados por experiencias pasadas. Una vez se sientan comprendidos por el Self del terapeuta y del cliente, los protectores concederán permiso para ir más profundo.

A continuación presentamos los miedos más comunes que los protectores tienen sobre separarse y dejar que el Self se conecte con otra parte. Preguntar a un protector simplemente qué le preocupa que suceda si se descubre al exiliado puede arrojar luz sobre lo que está en juego para el protector. En cursiva se incluyen ejemplos de cómo el terapeuta puede tranquilizar y dar esperanza a los protectores (a través de la comunicación interna o el acceso directo).

El exilado va a abrumar: miedo a que se desestabilice el sistema

Los protectores temen que el exiliado abruma a la persona con sus sentimientos negativos, sus creencias o

su dolor –temen caer en un agujero oscuro del que no haya retorno. El desbordamiento emocional hace que sea difícil funcionar y sobrevivir.

Le pediremos al exiliado que ajuste su intensidad y no te desborde, y si acepta, no lo hará.

Si sientes que lo que sucede es demasiado intenso, puedes volver a intervenir y detener lo que estamos haciendo.

Podemos hacer esto de forma segura y aliviar el sufrimiento del exiliado para que sea menos probable que altere el funcionamiento en el futuro.

¿Qué necesitarías para sentir que es seguro dejarnos continuar con esto?

Los bomberos son peligrosos

A los directivos les preocupa que el acceso a las partes vulnerables pueda disparar bomberos extremos cuyos comportamientos de autolesión o rabia puedan poner en peligro la seguridad o el progreso de la persona. Esto es especialmente cierto si el cliente tiene un historial de rabia, suicidio, adicción u otros comportamientos extremos.

Podemos trabajar primero con ese bombero y hacerlo de forma segura para ayudarlo a que no tenga que tomar el control.

No haremos nada más hasta que tú estés de acuerdo en que es seguro avanzar, pero si nos das la oportunidad de conocer a ese bombero, podemos ayudar a que no tome el control.

Será demasiado para el terapeuta: miedo a una reacción negativa

En este punto, un protector teme que el terapeuta no sea capaz de manejar la intensidad de un exiliado u otra parte diana y reaccione negativamente con rechazo, juicio, frustración, incertidumbre, frialdad, etc. El protector no quiere arriesgarse a un mayor rechazo, especialmente no de una figura de autoridad, y estará vigilante por si detecta partes del terapeuta activadas. Este temor puede indicar que otras partes del interior del cliente están reaccionando de forma similar hacia el exiliado, en cuyo caso su presencia debe ser evaluada y abordada antes de continuar.

No puedo imaginar que yo reaccione de esa manera, pero si sospechas que alguna parte de mí

*está activada, tienes mi permiso para decirlo.
Podemos averiguar si hay alguna parte que
juzga y trabajar con ella.
Puedo manejar cualquier cosa que surja, pero
puedes compartir sólo lo que te parezca correcto. Lo
importante es que te llegue a ti, aunque yo también
estoy aquí para ti.*

Pérdida del terapeuta si el Self aparece

A los protectores les puede preocupar que el trabajo interno comporte una completa autosuficiencia de la persona y la pérdida del apoyo externo del terapeuta y de otras personas significativas.

*¿Qué pasaría si pudieras tener una conexión con
la energía de Self de los demás, además de conectar
con tu energía de Self dentro de ti? ¿Estarías
dispuesto a probar y ver cómo va?*

*No tienes por qué perder tu conexión conmigo
cuando accedas más a tu Self.*

Esto no es seguro: miedo a las restricciones externas

Los protectores no permitirán hacer un trabajo que haga a la persona vulnerable si el ambiente externo es peligroso para el cliente o si de alguna otra manera el ambiente no apoya los cambios que ocurran en el interior. Un cliente en una relación abusiva o que esté limitado por temas económicos, enfermedades u obligaciones sociales necesitará que el trabajo interior se centre más en acceder al Self y en las partes que pueden crear los cambios necesarios en el entorno.

*¿Y si pudiéramos hacer algo para que fueras
menos vulnerable a la reacción de esa persona?
¿Nos dejarías ayudar a esta otra parte entonces?*

*Hagamos que venga esa persona para que yo/
nosotros podamos hablar de este tema.*

*¿Qué tiene que pasar en tu mundo exterior para
que sea más seguro?*

Algo malo podría pasar: nuevos secretos al descubierto, pérdida de vínculos, castigo

Lo último que quieren los protectores es que el trabajo interno revele nuevos secretos del pasado, cuando ya están sufriendo suficiente y la amenaza de desbordamiento es alta. Algunos de ellos protegen de la sensación de que un cuidador abusivo no amaba a la persona, porque el exiliado al que protegen sentiría dolor por la pérdida del vínculo, aunque este fuera inseguro. Estos protectores suavizan o niegan las malas acciones del cuidador y se oponen a los intentos de

cualquier parte de establecer límites o de enfrentarse al comportamiento abusivo.

*No intentamos desenterrar secretos, y si surge algo,
nos tomaremos nuestro tiempo para curar la parte y
tratar las posibles reacciones.*

*¿Te preocupa que no haya una fuente de amor
para ese exiliado si el cuidador resulta no haber sido
suficientemente bueno? Si pudiéramos ayudar a ese
exiliado a sentirse verdaderamente amado en tu
interior, ¿te gustaría eso?*

*¿Qué necesitarías para confiar en que el Self puede
manejar esta consecuencia que temes?*

Seré eliminado: miedo a la pérdida de poder, a la inexistencia o a ser juzgado

Los protectores temen perder un trabajo con el que se identifican, dejar de existir, o perder poder en el sistema, si el exiliado es sanado. Las partes que han sido oprimidas o heridas por los protectores pueden desear que estos desaparezcan y pueden estar polarizadas con ellos. Los protectores duros que temen ser juzgados por la forma en que han hecho su trabajo necesitan un proceso de sanación propio.

*No estamos tratando de desbarnos de ti. Una
vez que sanemos esas otras partes, podrías hacer
alguna otra cosa que tú prefieras o hacer el mismo
trabajo a tiempo parcial.*

*¿Qué preferirías estar haciendo si no tuvieras que
preocuparte siempre por esas otras partes?*

*Podrías seguir aconsejando al Self sobre cualquier
decisión que haya que tomar.*

*Podemos reparar la relación entre tú y las partes
con las que has luchado.*

Pesimismo: miedo a que los exiliados equivalgan a sus cargas y no haya un Self

Los protectores se vuelven pesimistas ante otros intentos fallidos de sanación y no pueden comprender que el exiliado es más que las cargas que lleva. No quieren arriesgarse a sentir más decepción si el proceso falla. Los protectores pueden estar convencidos de que el Self no existe internamente – de qué sólo existe el vacío que los exiliados sienten profundamente.

*Sé que ya has intentado muchas maneras de
manejar esto y que es difícil creer que haya un Self
dentro. ¿Qué es lo más arriesgado para ti de esta
idea?*

*Tiene sentido que seas escéptico. Hay una forma
de trabajar esos sentimientos de vacío para que
empiecen a sanar. Puedes comprobarlo por ti
mismo.*

El miedo a que un exiliado salga herido si se le contacta

Las paredes protectoras, los escudos, los velos, etc., pueden actuar como guardias de seguridad las 24 horas del día evaluando las amenazas y bloqueando el acceso. Ellos ven al exiliado como muy frágil y sensible, y lo han mantenido oculto por su propia seguridad.

No vamos a hacer daño al exiliado. Vamos a ayudarlo a conseguir lo que necesita.

Puedes intervenir y detenernos si crees que estamos dañando al exiliado.

Podemos asegurarnos de que otras partes no interfieran y dañen al exiliado.

Miedo de que estar en Self atraiga más peligro o abusos

Las fuerzas corruptas u opresivas en el entorno externo a menudo intentan apagar o silenciar el auténtico poder de la energía de Self en los demás. Es importante reconocer que los protectores que bloquean al Self pueden necesitar que se les ponga al día de cuál es el entorno actual y qué recursos están disponibles.

Eso era cierto entonces, y la vida hoy es más segura que antes.

¿Qué edad crees que tiene (el cliente)?

La esencia de los temores de los protectores

Todas las preocupaciones anteriores se centran generalmente en la desestabilización que ocurre cuando el cliente se siente vulnerable. Todos los protectores temen que algo peor suceda si dejan de hacer lo que hacen. El miedo de un protector puede presentarse vagamente al principio o ser una variación matizada de la lista presentada a continuación.

La esencia de los miedos de los directivos se puede desglosar en:

- Crisis de Identidad - La parte puede no saber de qué otra manera ser. Hacer que un directivo prominente se separe puede sentirse como una crisis de identidad para el cliente.
- Crisis de funcionamiento - Los directivos temen que la vida se desmorone si dejan de lado el control. La esencia de los miedos de los bomberos se puede descomponer en:
- Miedo al desbordamiento o a la muerte - Pueden creer que la supervivencia real de la persona puede estar en juego. Harán lo que sea necesario para sobrevivir (luchar) o para mantener el sufrimiento intenso al mínimo (huir o congelarse). Incluso los bomberos suicidas pueden tener una intención

protectora para la persona: ayudarles a escapar de un gran peligro.

- Salir herido de nuevo - Algunos bomberos son fuertes defensores de lo justo y se enfrentan a las injusticias. Reaccionan si alguien se aprovecha o hiere a un exiliado, y redoblarán su ímpetu cuando los demás reaccionen a su actitud defensiva.
- Ser eliminado - Muchos bomberos están bajo el asedio de la gente del entorno del cliente o de las partes del cliente que los odian. Todos quieren deshacerse de ellos, así que tienen buenas razones para temer ser eliminados y necesitan que se les tranquilice en ese sentido.

Manejar el efecto rebote

Existe un tipo de actividad de los bomberos conocida como "efecto rebote", que puede darse después de una sesión en la que se contacta con un exiliado frágil, especialmente si no se completó la descarga o no hubo un tiempo para integrar el trabajo o si no se obtuvo el permiso previo de los protectores relevantes. Los bomberos están acostumbrados a reaccionar a las llamas de emoción de los exiliados. Quizás aparezcan más conductas –como automedicarse, reacciones de furia, reacciones disociativas o impulsividad– como una forma de calmar o distraer el dolor. A los directivos les preocupa mucho esta posibilidad y pueden entrar en luchas de poder con los bomberos, incrementando así el malestar interior.

El efecto rebote es una reverberación natural cuando se interrumpe la homeostasis del sistema. Es útil anticipar esta posibilidad a los directivos y tenerla en mente cuando trabajamos. Si se da un efecto rebote, trabaja con la parte que reacciona, para ver por qué sintió la necesidad de actuar de esa manera. Hazle saber a la parte que puede contarte sus preocupaciones sin ambages, y contacta con ella cuando trabajes con exiliados de nuevo.

Si un bombero está muy molesto por el trabajo que se está haciendo internamente y no puede comprometerse a mantener a la persona a salvo, pasa más tiempo con este bombero para tratar y negociar todas sus preocupaciones, para ponerle al día y para ofrecerle esperanza acerca la exista de la energía de Self en el presente. Vale la pena repetir que identificar a los bomberos peligrosos y construir una relación de colaboración con ellos es esencial antes de trabajar internamente y especialmente antes de trabajar con exiliados. Los directivos reforzarán su resolución de evitar que el bombero tome el control, lo que a su vez refuerza su dinámica polarizada.