

Todos Tenemos *Partes*

UNA GUÍA ILUSTRADA PARA SANAR EL TRAUMA CON LOS SISTEMAS DE LA FAMILIA INTERNA

COLLEEN WEST, LMFT

PSICOTERAPEUTA LICENCIADA DE MATRIMONIO Y FAMILIA

TRADUCIDO POR ANGELA ARENAS

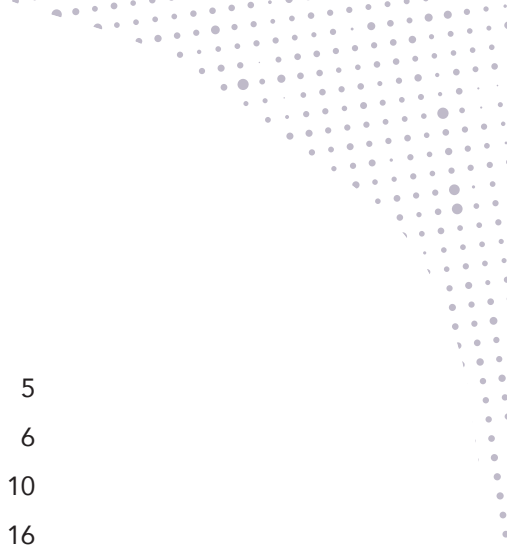
PSICOTERAPEUTA LICENCIADA DE MATRIMONIO Y FAMILIA

Reconocimientos

Me gustaría agradecer a mis profesores: Richard Schwartz, Philip Manfield, Janina Fisher, Bessel van der Kolk. También deseo agradecer a mis estudiantes perspicaces y trabajadores, y especialmente a mis clientes con su corazón de león, quienes son mis maestros más profundos en todos los sentidos.



Publicado en El Cerrito, California, enero 2022



Contenidos

Lista de síntomas de trauma	5
Ventana de tolerancia	6
Defensas autonómicas (automáticas)	10
¡Pero mi familia estaba bien!	16
Cómo aprendemos a proteger	18
Rastreando o esquematizando tus partes	22
Aprendiendo a conocer y a cuidar tus partes	24
Aprendiendo a conocer a los protectores	26
Aprendiendo a conocer a los exiliados	28
Energía del Ser	30
Todas las partes son bienvenidas	32
Primeros auxilios para las partes activadas	34
Referencias	38

Trauma

Para nuestros propósitos, el *trauma* es una herida física, sexual, o emocional tan severa que cambia tu realidad fundamental, tu habilidad para confiar en las personas y tu manera de ver el mundo. Puede ser debido a un solo evento o a un patrón repetitivo de ser lastimado, como se ve en el abuso o la negligencia infantil.

Sabemos por los estudios que hay muchos síntomas que resultan del trauma psicológico. **¿Con cuáles te identificas?**



Lista de síntomas de trauma

Historia de:

- ☐ Inmigración
- ☐ Negligencia en la niñez
- ☐ Violencia comunitaria
- ☐ Violencia criminal
- ☐ Discriminación
- ☐ Divorcio
- ☐ Padres/cuidadores violentos e intimidantes
- ☐ Pérdida a temprana edad (muerte de un padre/cuidador, adopción)
- ☐ Separación familiar
- ☐ Víctima de un crimen de odio
- ☐ Trauma médico
- ☐ Abuso físico
- ☐ Racismo
- ☐ Abuso sexual

Síntomas emocionales:

- ☐ Ira/agresión
- ☐ Ansiedad/ataques de pánico
- ☐ Incapacidad para relajarse
- ☐ Soledad crónica/aislamiento
- ☐ Autocrítica constante
- ☐ Depresión
- ☐ Emociones abrumantes
- ☐ Miedos/fobias
- ☐ Cambios de humor frecuentes/irritabilidad

- ☐ Desesperanza
- ☐ Pesadillas/terrores nocturnos
- ☐ Insensibilidad/desapego extremo
- ☐ Agobio
- ☐ Indecisión dolorosa
- ☐ Duelo no resuelto
- ☐ Dificultad estando a solas
- ☐ Dificultad sintiéndose cercano a otros
- ☐ Dificultad haciendo o manteniendo amistades
- ☐ Dificultad diciendo "no"
- ☐ Conflictos frecuentes con otros

Síntomas conductuales:

- ☐ Adicciones
- ☐ Incapacidad de sentir motivación
- ☐ Incapacidad de desacelerar
- ☐ Trastornos de Alimentación
- ☐ Impulsividad/síntomas de manía
- ☐ Incapacidad para manifestarse
- ☐ Hacerse daño a sí mismo
- ☐ Dificultades sexuales
- ☐ Ansiedad social
- ☐ Aislamiento social
- ☐ Pensamientos de suicidio
- ☐ Estar sub-empleado

Síntomas cognitivos:

- ☐ Incapacidad para tomar decisiones
- ☐ Autocrítica constante
- ☐ Dificultad concentrándose
- ☐ Confusión frecuente
- ☐ Problemas de memoria
- ☐ Pensamientos negativos/ansiosos constantes
- ☐ Pensamientos negativos de sí mismo

Síntomas somáticos/físicos:

- ☐ Enfermedades autoinmunes
- ☐ Dolor de espalda crónico
- ☐ Fatiga/cansancio crónico
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Insomnio
- ☐ Síndrome del intestino irritable
- ☐ Falta de apetito
- ☐ Síntomas físicos inexplicados

Síntomas sensoriales:

- ☐ Alucinaciones: visuales, auditivas, sensoriales, olfativas
- ☐ Tiempo perdido (incapacidad de recordar horas/días/semanas/años)
- ☐ Sentir que partes del cuerpo son irreales
- ☐ Sentir que el mundo es irreal

Ventana de tolerancia

Las emociones suben y bajan. Cuando podemos pensar claramente y sentir nuestras emociones al mismo tiempo, estamos en la Ventana de Tolerancia. Dentro de la Ventana de Tolerancia somos nuestros seres más sabios y más reales. En el Budismo, a esto lo llamaríamos nuestra naturaleza de Buda, y en el cristianismo lo llamaríamos el Alma. En este libro llamamos al estado de mente sabia-corazón en paz, el Ser, con la letra S mayúscula.

En el estado de hiperexcitación estamos por encima de la Ventana—estamos sobre-estimulados.

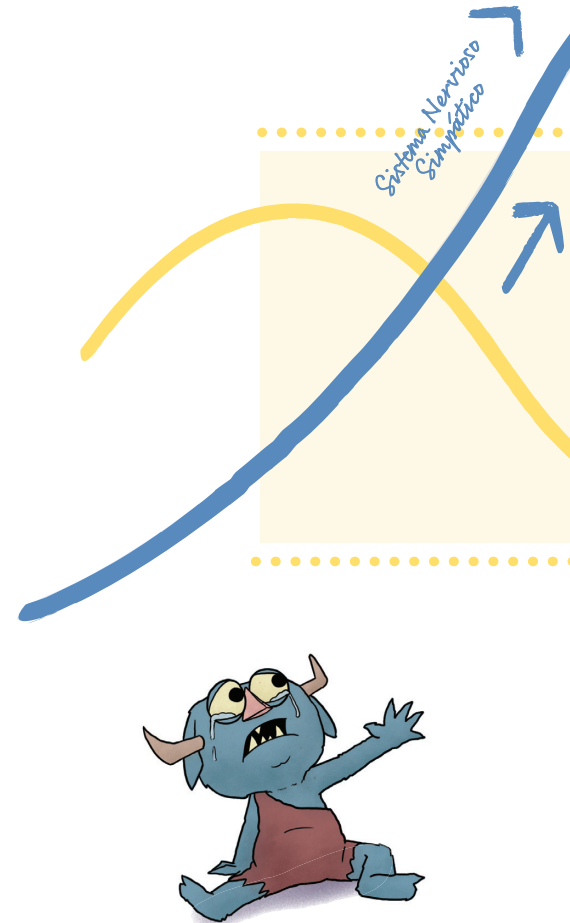
En el estado de hipoexcitación estamos por debajo de la Ventana—nos cerramos emocionalmente.

Los sobrevivientes de trauma pasan demasiado tiempo por encima o por debajo de la Ventana de Tolerancia.

¿Cómo sabes cuando estás por encima de tu Ventana?

¿Cómo sabes cuando estás por debajo de tu Ventana?

West, C., Walker, R., 2018



¡AYUDA!

Sistema Nervioso
Parasimpático

Hiperexcitación

Sientes la urgencia de actuar, estás sobre-estimulado, te sientes inseguro, hiperalerta, asustado, aterrorizado, furioso y abrumado. Tienes dificultad para dormir, pérdida de apetito y te quedas atascado en tus pensamientos.

Ventana de tolerancia

Los sentimientos son del "tamaño apropiado," puedes pensar claramente y sentir tus emociones al mismo tiempo; puedes sentir las experiencias del Ser, incluyendo calma, curiosidad, pensamientos claros, conexión contigo mismo y con los demás, compasión, confianza y valentía.

Hipoexcitación

Te sientes entumecido, bajo de ánimo, cansado crónicamente, desconectado, desprendido, avergonzado, adormecido, deprimido. Puede que duermas demasiado y recurras impulsivamente a la comida para consolarte.

entumecido

¿Sabías que tus síntomas vienen de recuerdos implícitos?

Los recuerdos del trauma se almacenan como patrones en la mente y el cuerpo, los cuales fueron formados en la niñez o en el momento en que sucedió un trauma particular. Los pensamientos, las imágenes, las emociones, y las sensaciones corporales pueden surgir de recuerdos. Sabemos que los recuerdos existen en cadenas, muchas veces relacionadas a temas tales como la vergüenza, el terror, la impotencia o el abandono. Cuando todos los recuerdos de una cadena se despiertan al mismo tiempo, el resultado es una inundación de sensaciones.

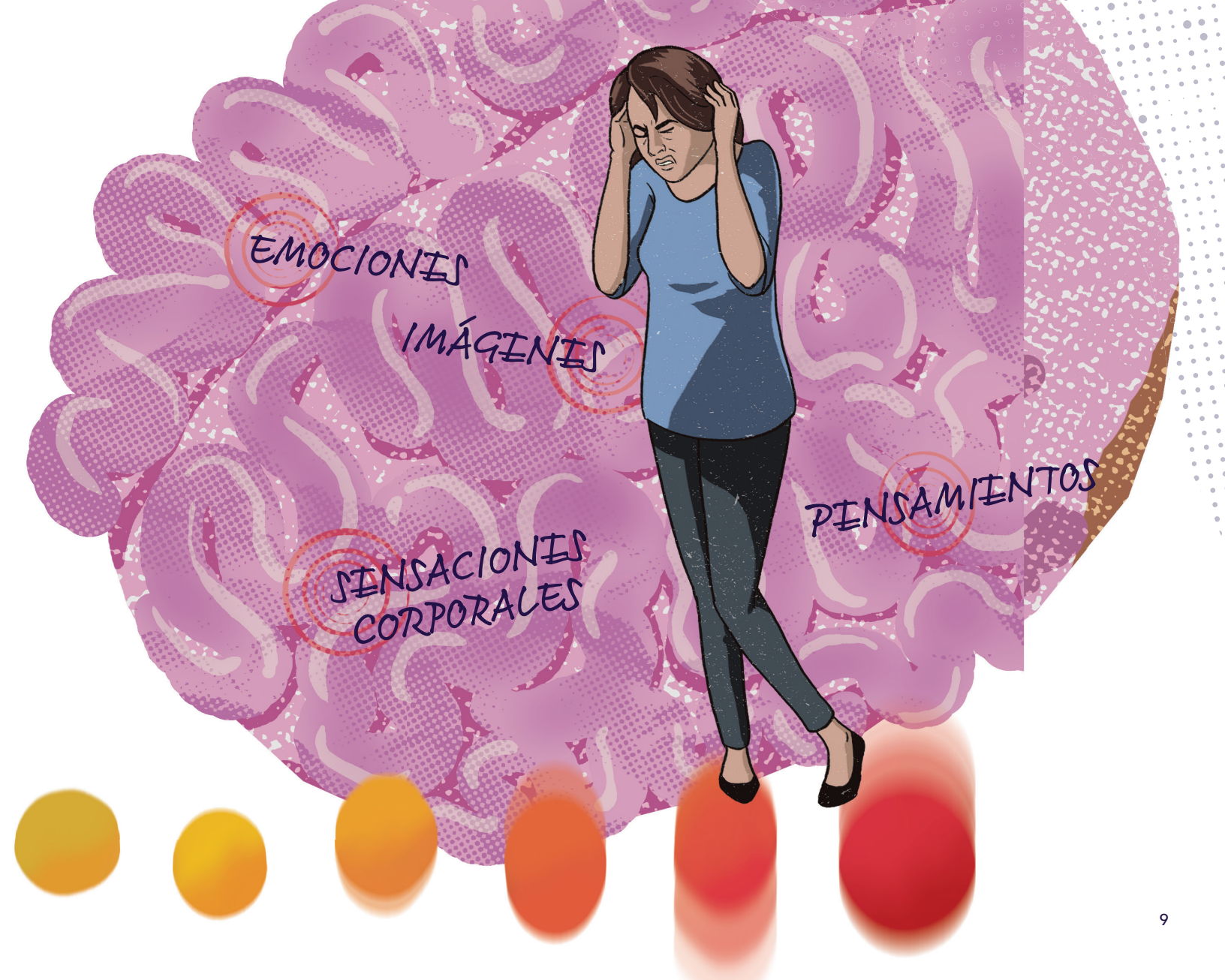
Dado que el sistema de respuesta de emergencia del cerebro (la amígdala) no está orientado al tiempo sino más bien a la supervivencia inmediata, se puede sentir como que no ha pasado el tiempo desde que el evento traumático original ocurrió. La capacidad de pensar es secuestrada. Esto le pasa frecuentemente a los sobrevivientes de trauma, y se puede sentir desde una incomodidad mínima hasta una sensación totalmente abrumante. Estos se llaman flashbacks, es decir, recuerdos vívidos en el presente de eventos que vivimos en el pasado.

Simples afirmaciones, tales como “éste es un recuerdo”, o “me siento atemorizado pero no estoy en peligro,” y “éste es un recuerdo y pasará como pasa siempre”, pueden volver a activar tu recurso de perspectiva innato. Volver a conectar el cerebro pensante/observador (la corteza prefrontal) cuando has sido activado por un recuerdo, es una destreza crucial que debes practicar muchas veces, hasta que tú y tu cerebro sepan cómo hacerlo.

Los recuerdos del trauma existen en cadenas.

El sentirse abrumado sucede cuando toda una cadena se activa al mismo tiempo.

Fisher, 2016, Shapiro, 1995, Walker, P., 2014, West, C., & Walker, R., 2018



EMOCIONES

The illustration depicts a woman with brown hair, wearing a blue t-shirt and dark pants, standing with her hands on her head and a pained expression. Behind her is a large, stylized brain rendered in various shades of purple and pink with a halftone dot pattern. Four red circles with arrows point to specific areas of the brain, each labeled with a Spanish word: 'EMOCIONES' (top left), 'IMÁGINES' (top center), 'SENSACIONES CORPORALES' (bottom left), and 'PENSAMIENTOS' (bottom right). At the bottom of the image, a series of five overlapping circles transition from yellow to red, suggesting a gradient or a sequence.

IMÁGINES

SENSACIONES
CORPORALES

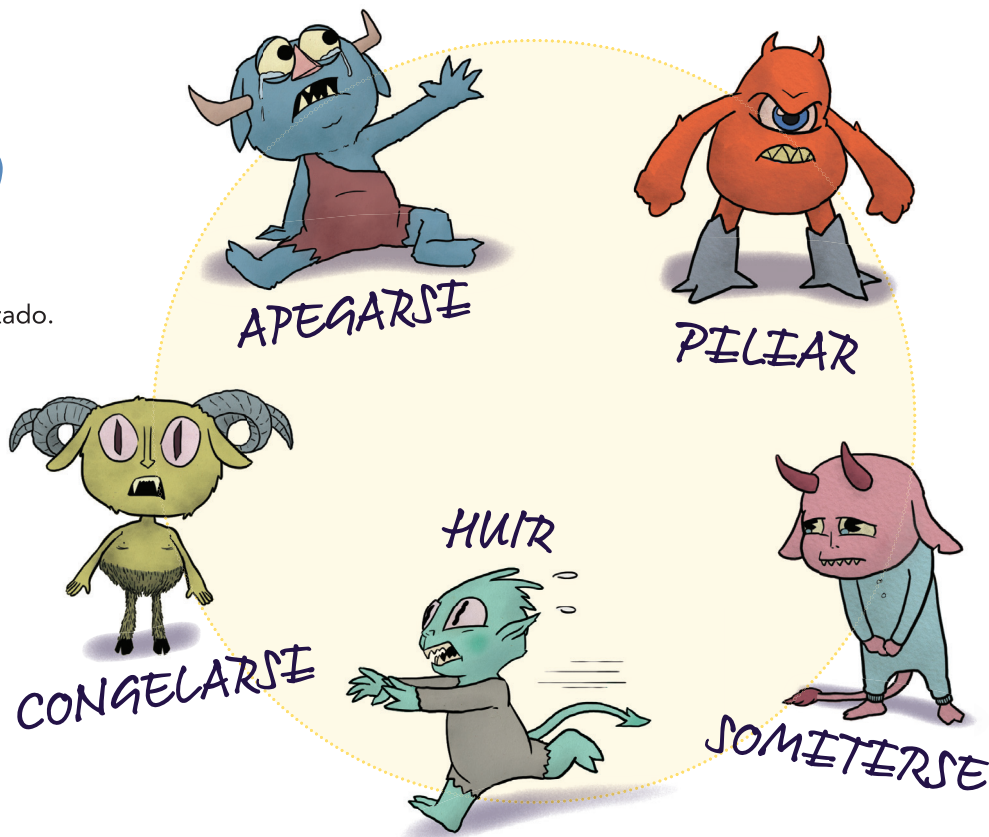
PENSAMIENTOS

Defensas autonómicas (automáticas)

Tu cuerpo está programado para protegerte cuando se siente amenazado.

Tu supervivencia física y psicológica dependen de defensas autonómicas.

Cuando eres activado hacia uno de estos estados, puedes sentirte como si un monstruo se hubiera apoderado de tu cuerpo y mente, ya que estas son reacciones neurológicas poderosas de todo tu organismo. La primera parte de sanar tu ser traumatizado es aprender a reconocer estos estados cuando suceden.



APEGARSE

- ☐ Pedir ayuda a gritos
- ☐ Anhelo
- ☐ Esperar al lado del teléfono
- ☐ Aferrarse
- ☐ Sentirse necesitado
- ☐ Soledad
- ☐ "¡Háblame!"
- ☐ Terror de ser abandonado

CONGELARSE

- ☐ Aterrorizado
- ☐ Ataques de pánico
- ☐ Incapacidad de pensar/actuar
- ☐ No tener voz
- ☐ Cauteloso
- ☐ Congelado
- ☐ Corazón agitado
- ☐ Ansiedad social

PILIAR

- ☐ Hiperalerta
- ☐ Explosivo
- ☐ Crítico
- ☐ Desconfiado
- ☐ Suicida
- ☐ Controlador
- ☐ Irritable
- ☐ Rígido
- ☐ Autodestructivo

SOMETERSE

- ☐ Vergüenza
- ☐ Dificultades diciendo "no"
- ☐ Pasivo
- ☐ Autocrítico
- ☐ Subyugado
- ☐ Obediente
- ☐ Complaciente
- ☐ Sintiendo que no vale nada o que es "malo"
- ☐ Se sacrifica/se priva a sí mismo
- ☐ Se dedica a cuidar a otros

ESCAPAR

- ☐ Huir
- ☐ Fantasear
- ☐ Desórdenes alimentarios
- ☐ Entumecimiento
- ☐ Ver televisión/medios de comunicación social de manera compulsiva
- ☐ Preocupación crónica
- ☐ Adicciones
- ☐ Compulsiones
- ☐ Sentirse ausente/mente nublada
- ☐ Revisar el teléfono constantemente

A medida que los sobrevivientes de trauma pasan más y más tiempo en un estado activado para sobrevivir física o emocionalmente, muchos encuentran que tienen una o dos defensas automáticas que ocurren frecuentemente.

¿Con cuáles de estas te identificas más?

¿Qué aprendiste de las personas que te cuidaron en tus primeros años de vida sobre la cercanía emocional?

La sintonía describe la calidad de la comunicación emocional entre los padres/cuidadores y sus hijos. ¿Qué tan bien reconoce el cuidador los estados de ánimo y las emociones de su bebé, y qué capacidad tiene para responder a esos estados de ánimo y emociones? El tono de voz, la expresión facial, el lenguaje corporal y la calidad del contacto físico son modos de comunicación no verbal, y son el material de la sintonía emocional.

Con el tiempo, esta llamada y respuesta emocional y neurobiológica moldea el cerebro del bebé, sus expectativas en las relaciones, y su visión del mundo. Si los padres/cuidadores pueden sintonizarse con las señales emocionales del bebé, éste podrá internalizar una memoria corporal muy importante: estoy a salvo con las personas, las personas son una fuente de consuelo y nutrición, y el mundo es un lugar donde se puede amar y ser amado. Esto es lo que llamamos apego seguro.

Sin embargo, si los padres/cuidadores están estresados, preocupados, ansiosos, adictos o deprimidos, el bebé se quedará con recuerdos corporales muy diferentes. Es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas tienen algunas cualidades de apego seguro y otras de apego inseguro. Esto significa que algunas relaciones se sentirán seguras y fáciles, mientras que otras se sentirán inseguras y problemáticas. ¡Esto es perfectamente normal y nunca es demasiado tarde para cambiar estos patrones en tu propia vida



*Al leer las listas a continuación,
nota con cuáles características de
tus cuidadores te identificas más.*

TUVO PADRES/CUIDADORES QUE FUERON...

- Seguros
- Sensibles
- Cariñosos
- Juguetones
- De confianza
- Cálidos
- Apropriadamente protectores
- Amorosos

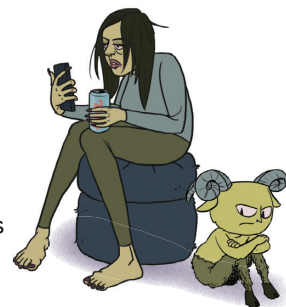
TUVO PADRES/CUIDADORES QUE FUERON...



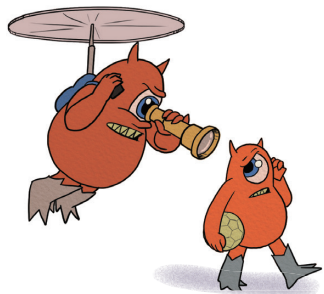
- Castigadores
- Violentos
- Burlones
- Críticos
- Entrometidos
- Intrusos
- Fríos
- Demostraban control hostil

TUVO PADRES/CUIDADORES QUE FUERON...

- Ausentes
- Poco confiables
- Egocéntricos
- Adictos
- Negligentes
- Hacían y rompían promesas



TUVO PADRES/CUIDADORES QUE FUERON...



- Sobreprotectores
- Demasiado reveladores
- Demasiado apegados emocionalmente
- Excesivamente involucrados
- Demostraban límites deficientes
- Demostraban control ansioso

TUVO PADRES/CUIDADORES QUE...

- Alternativamente estaban atemorizados o eran atemorizantes
- Intermitentemente no respondían o reaccionaban excesivamente
- Alternativamente eran funcionales o no funcionales
- Estaban internamente preocupados, enfocados en sí mismos



Cuando los vínculos de apego primarios son inseguros, confusos, fríos, o desagradables, la tendencia humana de estar cerca se conecta con la necesidad de sentirse a salvo y de sobrevivir: se convierten en dos necesidades humanas en conflicto. Bajo estas circunstancias, la habilidad de un niño de poder descifrar precisamente los rostros, el lenguaje corporal, y los tonos de voz de los demás, también se ve perjudicada. Esto quiere decir que cualquier relación puede percibirse como confusa, problemática o dolorosa. Con el pasar del tiempo, muchos sobrevivientes de trauma sienten que las relaciones íntimas son demasiado difíciles y se pueden aislar de otras personas a pesar de anhelar sentir una conexión. **Algunos ejemplos son:**



DESEO FRIALDAD



SUMISIÓN CRÍTICA



ANHILAR ESCAPAR

¡Pero mi familia estaba bien!

Acá es donde la historia del trauma se vuelve más sutil. Algunas veces las familias se ven bien en la superficie, pero por debajo las personas están sufriendo. El trauma escondido en el cuerpo de un padre/cuidador bien intencionado puede pasarse a los hijos. Por ejemplo, un padre que trabaja todo el tiempo, hace ejercicio en exceso, o se preocupa compulsivamente, se puede ver muy bien desde afuera, pero también puede hacer un daño silencioso a la psiquis joven y vulnerable.

Otras personas tienen padres cariñosos y atentos, ¡pero incluso los padres con las mejores intenciones no pueden proteger a sus hijos de todo! Si tú estás en alguna de estas dos categorías, puede ser confuso sentir patrones negativos, sentimientos poderosos— e incluso *flashbacks*— que son difíciles de explicar.

CRECER ES DIFÍCIL.

Cualquier persona que haya sido niño o adolescente sabe lo doloroso que puede ser manejar las relaciones con hermanos, compañeros, y adultos, así ellos tengan las mejores intenciones. Sufrir una enfermedad, un accidente, o la pérdida de un ser querido debido a muerte o separación son partes inevitables de la vida. El resultado: cargar dolor, estar más tiempo fuera de la Ventana de Tolerancia a causa de flashbacks, y sentir mayor necesidad de protegernos a nosotros mismos.



CARGAS HERIDAS.

Cada familia carga consigo experiencias dolorosas de generaciones pasadas. Algunas veces la historia es tan antigua que no se sigue contando, y sin embargo sigue afectando a todos los miembros de la familia. Historias de guerra, genocidio, esclavitud, persecución religiosa, hambre y pobreza en el pasado, pueden afectar nuestras vidas presentes. Los judíos, afroamericanos, y nativos americanos (entre muchos otros), cargan sus historias en sus cuerpos. Ahora sabemos que los legados familiares e históricos pueden ser pasados inconscientemente a través de cambios en el ADN y de las experiencias de los bebés en la matriz. El resultado: el mundo se puede sentir constantemente peligroso, llevando a que el niño se sienta asustado, apagado, cauteloso o desesperado sin explicación aparente.

UN MUNDO ENFERMO.

El mundo es un lugar lleno de problemas. Injusticia. Desigualdad. Odio. Los efectos del racismo. El espectro del cambio climático. El impacto de los bullies poderosos en el gobierno y la industria. El resultado: una carga pesada de heridas y una necesidad creciente de defendernos en contra del dolor para funcionar día a día.



Cómo aprendemos a proteger...



DILEMA:

Demasiados ruidos del sistema autonómico hacen que sea difícil pensar, funcionar, y seguir con nuestra vida diaria.



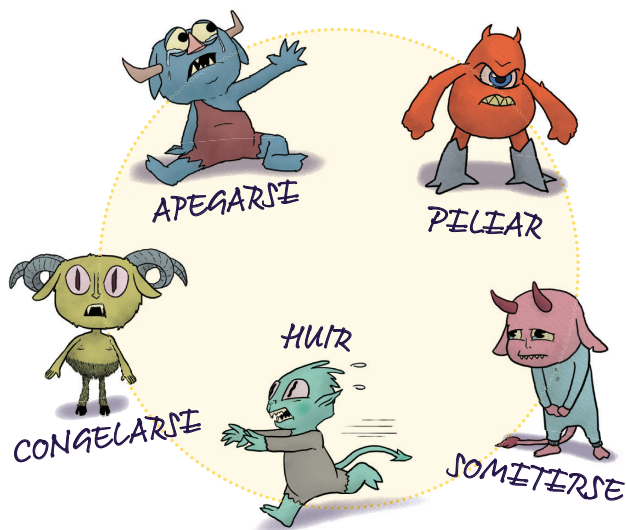
SOLUCIÓN:

Dar la espalda y tratar de no pensar al respecto.



¡ESTO FUNCIONA! (GENERALMENTE)

Ahora es más fácil enfocarnos en nuestra vida diaria.



“AHORA PUEDO FUNCIONAR, PERO NO ME SIENTO REALMENTE FELIZ...”



CUANDO LOS PATRONES DE PROTECCIÓN CRECEN...

El problema es que evitar el caos interno ignorando habitualmente lo que está pasando, puede crear nuevos problemas. Los sentimientos poderosos de miedo, fracaso, soledad, rabia y vergüenza no pueden ser suprimidos por completo. Lo que esos sentimientos realmente necesitan es ser escuchados, entendidos y calmados. Si no se atienden, eventualmente se pueden manifestar como *flashbacks*, ataques de pánico, depresión, dificultades en la relaciones o enfermedades crónicas. En casos más sutiles, el trauma intergeneracional puede resultar en una sensación vaga de preocupación, tristeza o temor. Si estos patrones no se atienden, la vida puede volverse aterradora, con preocupación constante o como un desierto plano. ¿Recuerdas todos los síntomas listados en la página 5?

Así que necesitamos una nueva estrategia...

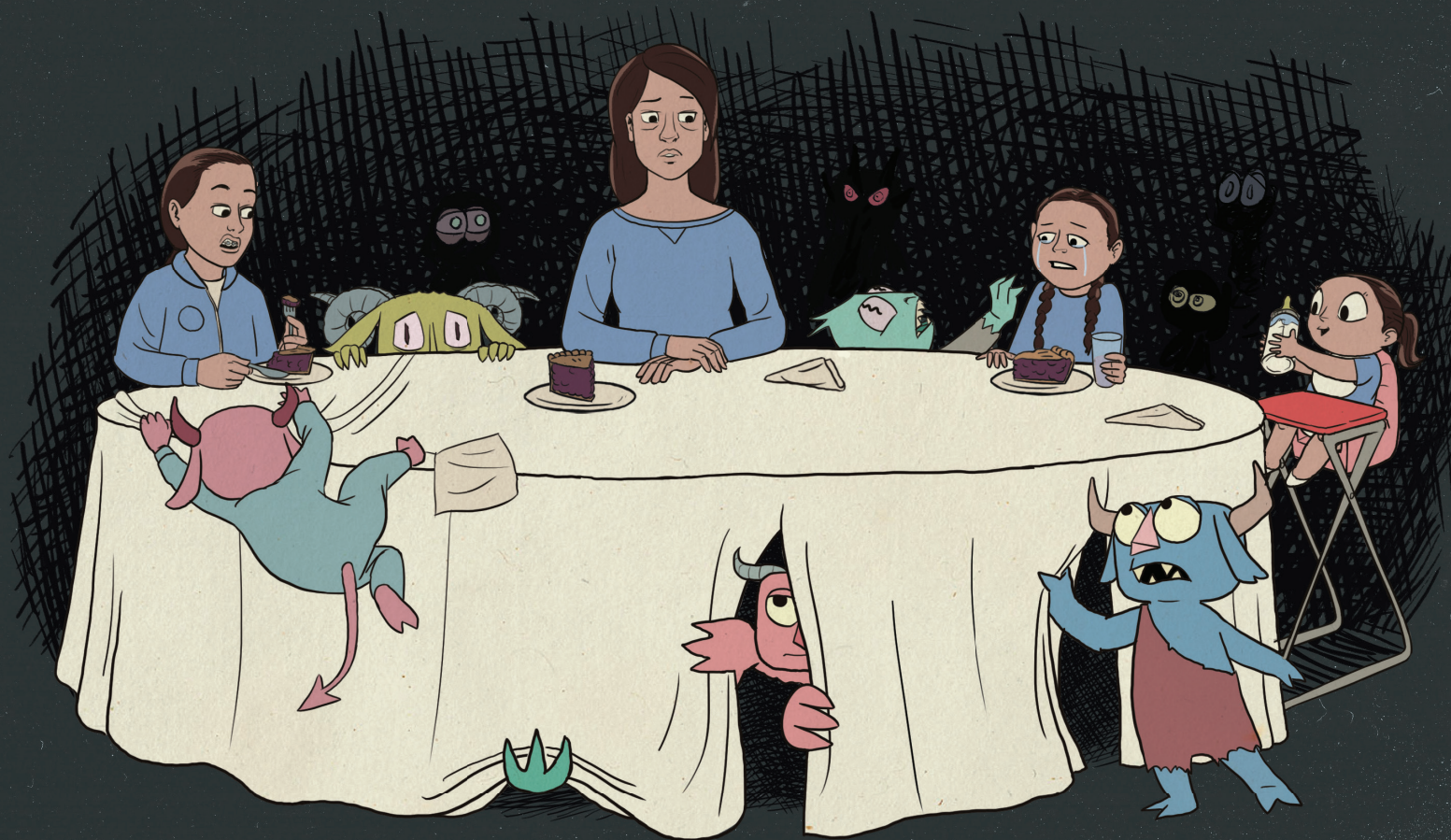
Nueva estrategia

*¡Como miramos todas las “partes”
sin sentirnos abrumados!*

Algunas veces por nuestra cuenta, o con la ayuda de un terapeuta, podemos aprender a mirar nuestras defensas autonómicas, recuerdos viejos, y vivencias dolorosas (humillaciones, privaciones, violaciones)—pero esta vez, porque hay más recursos para sanar esos lugares exiliados que nos duelen, esas experiencias pueden presentarse sin abrumar todo nuestro ser.

¿Cómo? Podemos hacer esto al nombrar y reconocer nuestros síntomas como comunicaciones entre nuestras “partes,” ¡pues lo son! Aprendemos a ser curiosos acerca de ellas porque, lo creas o no, todas las “partes” han estado tratando de ayudarnos de la única manera que saben hacerlo.

West, C., & Walker, R., 2018



Rastreando o esquematizando tus “partes”

¿Cómo miramos todas nuestras partes sin sentirnos abrumados?

Aprendemos a conocer nuestros síntomas— las “partes” de las que nos hemos alejado— de una manera nueva. “Rastrear” o “esquematizar” las partes puede ayudarnos a verlas como simplemente partes, no como la totalidad de nosotros mismos. Esto puede ayudarnos a apreciar sus estrategias, como han tratado de ayudar, ya sea ofreciendo protección u ocultando nuestras vulnerabilidades.

La meta no es deshacernos de los síntomas, sino entender lo que han estado tratando de hacer por nosotros. Tampoco queremos deshacernos de las partes. Ten en cuenta que a pesar de que todo ser humano vivo tiene partes, aquellos de nosotros con historia de trauma, abuso y negligencia tenemos partes que llevan cargas pesadas con heridas y vergüenza. Las partes tomaron esas cargas y roles extremos cuando no había nadie que pudiera ayudarnos.

Hay muchas maneras creativas de rastrear o esquematizar las partes. **Las siguientes instrucciones y preguntas son útiles para muchas personas.**

- 1 **Escoge un síntoma o comportamiento con el cual estés teniendo dificultades— la “parte” que quieres aprender a conocer.**

Mi parte controladora, la cual mis hijos y mi pareja odian.

- 2 **Nota tu experiencia interior de esta parte: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales.**

Pensamiento: voy a explotar si no tomo acción en este momento.

Sentimientos: enojo, pánico, terror, soledad.

Sensaciones corporales: presión en el área de mi corazón, respiración restringida, hormigueo en mis manos y pies.

- 3 ¿Se siente esta parte en estado de hiperexcitación o hipoexcitación? (Refiérase a la página 7)**

Definitivamente HIPEREXCITACIÓN.

- 4 ¿Se siente en un estado de apegarse, congelarse, escapar, pelear, o someterse? ¿O una combinación de estos estados? (Refiérase a la página 11)**

Se siente como una combinación de pelear y apegarse.

- 5 ¿Qué tiende a desencadenar esta parte? O, ¿qué hace que intervenga contigo?**

Se siente como una combinación de pelear y apegarse.

- 6 ¿Qué está en riesgo si esta parte dejará de cumplir su función?**

Mis seres queridos estarían en peligro. Yo no le importaría a nadie. Siento que yo desaparecería.

- 7 ¿Qué hubiera podido ser realmente útil de haber tenido una parte como esta en su niñez?**

Me hizo sentir que tenía poder en situaciones donde casi todo se sentía atemorizante y fuera de mi control.

- 8 ¿Desde hace cuánto tiempo ha tratado esta parte de ayudarte de esta manera?**

*Desde que tengo memoria.
Definitivamente desde los seis años.*

- 9 ¿Crees que necesitas esta parte ahora de la misma manera como la necesitaste cuando tenías esa edad, bajo esas circunstancias?**

¡A veces siento que sí! Pero no, en general no. Tengo bastantes opciones que no tenía entonces.

- 10 Pregúntate: "¿Qué edad cree la parte que tienes tú?" (El "tú" al que nos referimos acá es a tu aspecto más sabio, centrado, y adulto).**

Pienso que la parte cree que yo todavía soy muy joven. Así que es un poco sobreprotectora.

- 11 ¿Qué le ayuda a esta parte a calmarse así sea un 5%?**

Salir a caminar. Escuchar música. Llamar a una persona de confianza. Notar lo que está sucediendo en el momento presente. La temperatura del aire. La textura de la ropa que llevo puesta. Identificar tres cosas que puedo escuchar y tres cosas que puedo ver ahora mismo en el presente.

Decir "esto es sólo una parte de mí, no mi totalidad".

Decirle a la parte "yo sé que estás ahí, y luego te atenderé".

Preguntarle a la parte "¿Qué necesitas de mí en este momento?"

Aprendiendo a conocer y a cuidar tus partes

A medida que pasa el tiempo, y que esquematizas más y más tus partes, van a empezar a agradecer la atención que están recibiendo y empezarán a confiar más en ti. Lo más importante, ellas empezarán a entender que ya no están solas— ¡porque te tienen a ti!

Si fuiste abusado o descuidado en tu niñez, es posible que no sepas cómo entender tus partes con compasión. Puede que te relaciones con ellas como tus padres/cuidadores se relacionaron contigo. ¡Esto es entendible!

¿Recuerdas el concepto de Ser que fue introducido unas páginas atrás? Tú tienes un Ser, enterrado debajo de todo lo que la vida te puso encima. Es tu esencia misma. Estás en tu Ser cuando te sientes calmado, curioso, con la mente clara, conectado contigo mismo y con los demás, así como cuando tienes un corazón abierto y compasivo y la valentía para hacer cosas difíciles. Pero si no puedes encontrar a tu Ser dentro de ti mismo, un buen amigo, tu pareja, o terapeuta te pueden prestar el suyo hasta que se te haga más fácil.

Recuerda:

- Todas las partes piensan que todavía te están ayudando a sobrevivir, física o psicológicamente, aunque algunas tengan consecuencias negativas.
- Las partes hiperexcitadas (apegarse, escapar, pelear,) ayudan a movilizarte.
- Las partes hipoexcitadas (someterse, congelarse) te ayudan a encogerte, a lucir menos amenazante para un abusador, o a no ser una presa fácil.
- A medida que aprendes a relacionarte con las partes cada vez con más energía de tu Ser, ellas empezarán a calmarse y tú te sentirás más calmado y esperanzado en la vida diaria. Esto es evidencia de que tu Ventana de Tolerancia se está expandiendo y de que estás progresando, a pesar de que queda trabajo por hacer.

Las partes vienen en tres sabores.

GERENTES



Personalidad tipo A

Cuidador

Crítico Severo

SELF

EXILIADOS



Adolescente
Hostil y Solitario



Niño
Aterrorizado



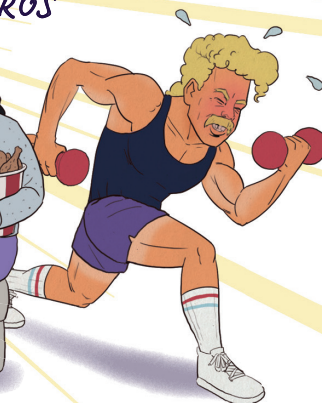
Bebé
Abandonado



Bebedor
Compulsivo



Comelón
Compulsivo



Deportista
Compulsivo



Niño de Edad
Preescolar Confundido
y Enojado



Preadolescente
Avergonzado



Bebé
Inconsolable

Aprendiendo a conocer los protectores

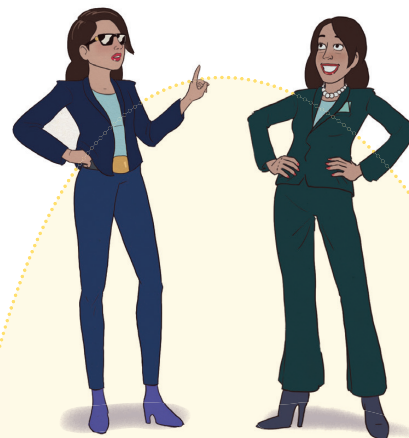
HAY DOS TIPOS DE PROTECTORES:
GERENTES Y BOMBEROS

Los gerentes son proactivos. Ellos dicen, ¡Nunca más nos tomarán desprevenidos!" Ellos planifican, controlan, se esfuerzan, critican, se preocupan, y cuidan a los demás. Nos ayudan a seguir adelante con la vida diaria, mientras hacen todo lo posible para evitar sentimientos vulnerables.

A la mayoría de las personas les encantan sus gerentes porque son eficientes y efectivos, se ven bien ante los demás y a menudo obtienen mucha aprobación del mundo exterior por sus logros, altos estándares y por cuidar a los demás. Todo su arduo trabajo a menudo los deja exhaustos, pero aún te puedes atribuir el mérito gracias al ingenio que emplean tus gerentes para mantener tu vida rodando sobre ruedas.

Schwartz, 2001

GERENTES



Crítico Severo

Ejecutivo con personalidad Tipo A



Cuidador



Complaciente Agobiado

BOMBEROS

Los bomberos son reactivos. Apagan los incendios emocionales cuando los gerentes no logran contener las llamas. Tienen que actuar rápido. Son impulsivos, impacientes y pueden ser destructivos. También pueden ser heroicos y audaces. Este es el reino de las adicciones y compulsiones.

A menudo a las personas no les gustan sus bomberos porque aunque están trabajando duro para proteger las partes vulnerables de la personalidad, pueden tener consecuencias desordenadas y desagradables. Son extremistas por definición. Su función es distraer o disociar hasta que se apaguen las llamas. Ejemplos de bomberos comunes incluyen aquellos que comen, compran o apuestan de manera compulsiva; quienes se lastiman a sí mismos, quienes disocian o recurren a la fantasía, quienes nos enferman, nos hacen sentir somnolientos/agotados crónicamente, o incluso suicidas. Al principio es difícil apreciar estas partes! A menudo recibimos muchas quejas de parte de los demás acerca de las estrategias de nuestros bomberos! Pero quizás ellos salvaron nuestras vidas cuando estábamos siendo abusados, descuidados, o cuando sufrimos algún trauma inaguantable. Ellos aprendieron a prender la manguera, a todo dar.



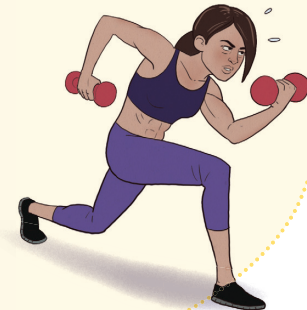
El Héroe



Perdido en la Fantasía



Comprador Compulsivo



Deportista Compulsivo

Aprendiendo a Conocer a los Exiliados

Los exiliados son las partes vulnerables de la personalidad. A menudo jóvenes y asustados, cargan vergüenza, rabia, terror, dolor, soledad y dependencia. Llevan los recuerdos del abuso infantil, la negligencia y las creencias tóxicas que a menudo se almacenan con el dolor, tales como “no importo” o “no valgo nada”. En el pasado, para poder seguir adelante con la vida diaria, tenían que ser encerrados. Ahora podemos hacerles saber que están a salvo para ser vistos y escuchados. Ahora pueden ser abrazados y amados. Aquí es donde ocurre la sanación más profunda.

Algunas personas pueden conectarse con los exiliados por su cuenta, pero la mayoría necesitan a un terapeuta capacitado que les ayude a hacer contacto con sus partes de niños exiliados. Esto se debe a que la mayoría de los exiliados tienen miedo y se esconden. A menudo están rodeados de ejecutivos protectores y de bomberos que dificultan el acceso a ellos. Una vez que se establece una conexión, los exiliados deberán contar sus historias por completo, y luego, a su debido tiempo, soltar los sentimientos, creencias y sensaciones corporales que han estado cargando.

Liberar el dolor almacenado se siente como si se hubiera soltado una carga pesada, ¡porque así es! Éste alivio a menudo viene con muchas lágrimas, ira y sensaciones corporales poderosas, pero también con una conciencia profunda de que el sufrimiento ha terminado. El resultado es que los exiliados pueden convertirse en los niños encantadores que estaban destinados a ser. A menudo se siente una libertad recién descubierta, una sensación saludable de sentirnos merecedores y la capacidad de conectarnos con los demás.

Aunque no hay forma de apresurar la sanación de un exiliado, el objetivo de la terapia de partes es ayudar a los exiliados a liberar sus cargas, para que trabajen en armonía con otras partes y puedan ofrecer su creatividad juguetona al resto de la personalidad y al mundo.



EXILIADOS



Bebé abandonado



Niño solitario



Adolescente
enojado



Niñito pequeño
aterrorizado



Bebé hambriento

Calma



Creatividad

EL SER

Curiosidad

Claridad

Conectividad

Coraje/valentía

Compasión

Energía del Ser

La energía del Ser existe en todos. El Ser no es una parte. Puedes visualizarlo como el punto de luz en tu núcleo, el cual estaba allí en el momento en que comenzó tu vida y siempre estará allí, la luz que nunca ha sido tocada por los abusos que has sufrido. No se puede destruir. Pero las partes heridas, lastimadas y poderosas pueden eclipsar al Ser, y sanar estas partes puede liberarlo.

Si se te hace difícil comprender cómo se siente la energía del Ser, piensa en cuando estás con una mascota o con una persona a quien amas. Nota el cambio que sientes en tu cuerpo. Toma una clase de yoga reconstituyente. Fíjate en cómo están tu mente y cuerpo al comienzo de la clase y nuevamente al final. Nota el cambio. Pasa un rato en la naturaleza. Cultiva una conciencia abierta de la belleza que te rodea. Nota el cambio que sientes en tu cuerpo. Escucha una meditación guiada. Haz un inventario de tu estado interno antes y después. Para muchas personas, cantar o moverse en grupo también descubre la energía del Ser. Éstas son sólo algunas sugerencias. A medida que comiences a liberar la carga de tus exiliados heridos, tu capacidad para descansar en tu Ser crecerá y tu vida y tus relaciones se transformarán.



Rayos de esperanza

Así como el mundo es hermoso y está fracturado, nosotros también somos hermosos y estamos fracturados. La libertad personal depende de aceptarlo *todo*, un día a la vez. Emociones inmensas. *Flashbacks* y recuerdos desencadenantes. Patrones habituales perjudiciales en las relaciones. El dolor de que la recuperación y la sanación sea un proceso tan largo y especialmente, la sanación, requiere que aceptemos todas nuestras partes. Su ritmo. Su dolor.

Como un abuelo cálido y generoso, extiende tus brazos ampliamente para abrazar a todos tus niños internos asustados y vulnerables, listos a contar sus historias. Guárdalos bajo tus alas como hace una gallina con sus nuevos polluelos.

Este camino puede conducir a rayos de luz sorprendentes y espléndidos: una empatía por ti mismo y por los demás más profunda de lo que creías posible, gran asombro hacia las cosas cotidianas más mundanas, más creatividad de la que te atreviste a soñar que estaba a tu alcance y una reverencia más dulce hacia los que amas y hacia los que te aman.

¿Qué puedes hacer para fomentar tu propia recuperación?

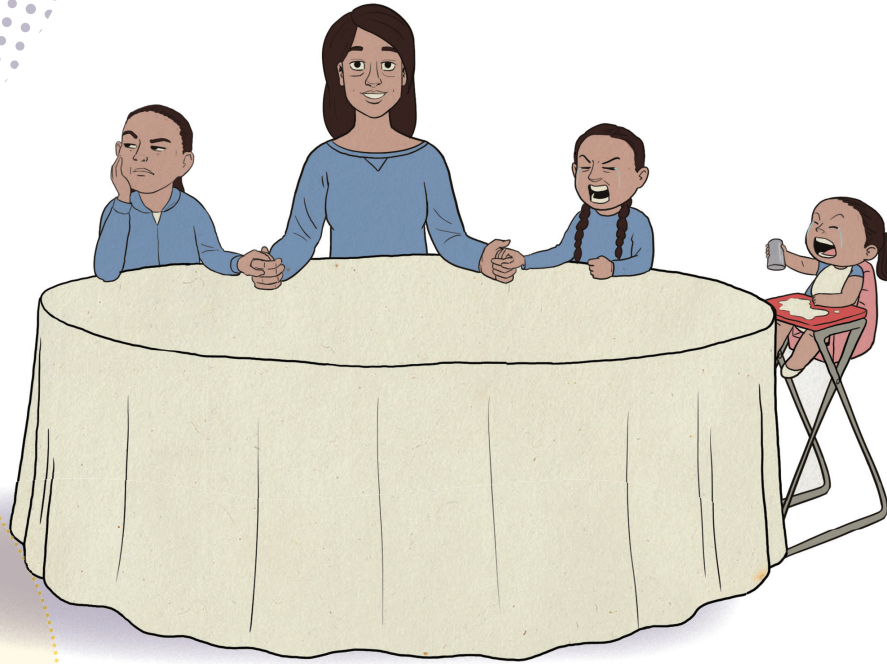
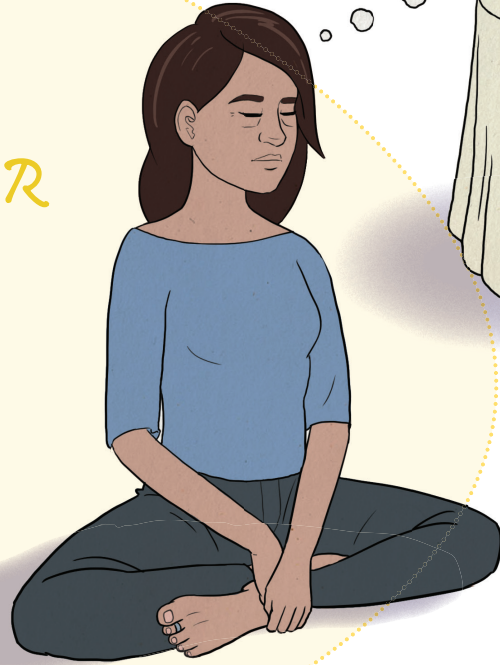
Todas las partes son bienvenidas

UNA PRÁCTICA DIARIA DE BIENVENIDA...

- Siéntate en silencio por un rato a la misma hora todos los días.
- Dale la bienvenida a todas las partes que deseen venir a este lugar de encuentro neutral y seguro.
- Pregúntales: ¿Qué quieren hacerme saber acerca de sus preocupaciones o temores?
- Envíales el mensaje: ya no estás solo. Estoy aquí.

Fisher, 2017, Schwarz 2001

EL SIER



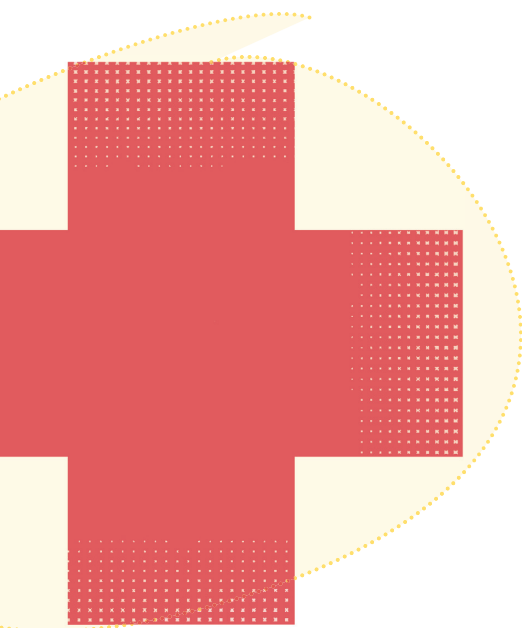
Primeros auxilios para las partes activadas...

Si fuiste abusado, ignorado crónicamente, criticado o descuidado durante un largo periodo de tiempo, probablemente tengas muchas partes que tienen sentimientos y roles extremos. Todo esto debe desempacarse de manera lenta y cuidadosa. Del mismo modo si sufriste un trauma que fue tan severo que cambió tu realidad fundamental —tu visión del mundo, tu capacidad para confiar, tu fe en ti mismo y en los demás— recuerda que el proceso de sanación requerirá el mayor cuidado posible y una compasión ilimitada. No te apresures. Ir de manera lenta es *realmente* ir rápido. Así como en la práctica del yoga tratar de forzar los músculos a adoptar posturas nuevas con demasiada rapidez sólo provocará lesiones y contratiempos, tratar de forzarle salud a tus partes sólo provocará una reacción violenta entre tu familia de partes interna.

CUANDO TENGAS DUDAS, PRACTICA MINDFULNESS (“LA ATENCIÓN PLENA”) Y CURIOSIDAD.

Si tienes una parte que siente una sensación crónica de miedo, no estás solo. Si tienes una parte que carga la creencia de que no eres suficiente o que necesitas trabajar más duro, más rápido, o de manera más inteligente, no eres el único. Éstas son partes completamente normales para los sobrevivientes de trauma. Si a veces te sientes como si estuvieras loco porque tus sentimientos son demasiado intensos para tolerarlos, regresa al momento presente prestando atención plena. Alarga tu columna vertebral, siente tus pies en contacto con el suelo. Sal afuera y escucha los sonidos de la naturaleza. Siente el aire. Luego cultiva la curiosidad sobre qué parte podría ser la que está pidiendo atención. Mientras más veces emplees la atención plena, la curiosidad y la compasión hacia tus partes, más fácil se volverá, y el cambio se logrará.

Fisher, 2017, Schwartz 2001



Nota: Me siento abrumado.
Di: "Esto es un *flashback*".
Di: "Estos deben ser pensamientos, sentimientos y emociones de una parte".

Nota: Se siente como si fuera todo mi ser.
Di: "Alguna parte de mí se siente abrumada".
Pregúntate: ¿Quién es la parte que se siente abrumada?"

Piensa: Si estuviera en mi Ser más sabio, ¿qué me diría a mí mismo?
Piensa: Si alguien a quien amo (un sobrino/sobrino, el hijo de un amigo) estuviera sintiendo lo mismo, ¿cómo le aconsejaría?

Pregúntate: ¿Qué son tres cosas que veo? Mira de verdad.
¿Qué son tres cosas que escucho?
¿Qué tan cerca o tan lejos están estos sonidos?
¿Qué son tres cosas que huelo?
¿Qué texturas puedo sentir ahora mismo?

Afirma: Estoy a salvo en el presente, *ahora mismo*.

Pregúntate: ¿Es mi respiración superficial, o agradable y profunda desde mi vientre? Si es superficial, respira profundamente tres veces con un suspiro agradable y largo.

Afirma: Estoy aquí respirando en el presente, *ahora mismo*.

Pregúntate: ¿Qué podría ayudar a mis partes a que se sientan un poco más calmadas ahora mismo?

Una nota de la autora

Este libro es una respuesta a los muchos clientes que han buscado terapia para aliviar sus síntomas complejos, dolorosos y confusos, sólo para salir decepcionados porque hablar sobre sus pasados traumáticos parecía empeorar sus síntomas. Sabemos mucho sobre el tratamiento de los sobrevivientes de trauma, pero muchos no reciben un tratamiento eficaz. Éste libro es mi intento de hacer que este tema complejo sea más comprensible y digerible, tanto para los terapeutas como para aquellos a quienes sirven. Aprender sobre los efectos del trauma severo y la negligencia, emplear métodos para reducir la desregulación autonómica, y comenzar a entablar amistad con las partes, son estrategias que con frecuencia son liberadoras incluso para los clientes más desanimados. Cuando comencé a trabajar con mis propias partes traumatizadas, quería un libro con muchas ilustraciones— ¡así que yo decidí crear uno! Mi mayor deseo es que te ayude a ti (o a tus clientes) a sanar.

YA NO ESTOY SOLO

Los métodos presentados aquí están comprobados, aunque el trabajo no es fácil ni rápido. Si eres un sobreviviente de trauma y estás leyendo esto, ya no estás solo, pues en estas palabras hay amor y compasión ilimitada, saltando de la página, para ti y para todas tus partes.

Sobre la autora y el ilustrador



Colleen West, Psicoterapeuta Licenciada de Matrimonio y Familia es consultora aprobada de Los Sistemas de la Familia Interna, consultora internacional de EMDR y tiene amplia experiencia enseñando, capacitando y utilizando sus conocimientos clínicos para resolver traumas simples y complejos. Vive en el área de la bahía de San Francisco y divide su tiempo trabajando con sus clientes, asesorando a terapeutas clínicos y escribiendo. Le encanta estar al aire libre, escribir poesía y compartir banquetes vegetarianos con sus amistades y familiares.

Para más información, visita colleenwest.com y smartherapytools.com



Stephen Gong es un animador 2D que vive en Los Ángeles. Ha trabajado en el videojuego Freedom Finger, la serie animada Vans Classic Tales y varios programas de Legendary Digital Networks. Le gusta llenar los cuadernos de dibujos y llevar a su enérgico perro Terrier, Charlie, al campo de fútbol por la noche para jugar.

Para más información, visita stevenpong.work

Referencias

- Anderson, F. G., Sweezy, M., Schwartz, R.C. (2017). Internal family systems: skills training manual. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.
- Brown, D. P. & Elliot, D. S. (2016). Attachment disturbances in adults: Treatment for comprehensive repair. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Fisher, J. (2017). Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Fisher, J. (2017). Psychoeducational aids for working with psychological trauma. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Manfield, P., (2013). EMDR up close: Subtleties of trauma processing. CreateSpace Independent Publishing.
- Manfield, P., (2010). Dyadic resourcing: creating a foundation for processing trauma. CreateSpace Independent Publishing.
- Menakem, R. (2017). My Grandmother's Hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies. Central Recovery Press.
- Paulsen, S., (2009). Looking through the eyes of trauma and dissociation: An illustrated guide for EMDR therapists and clients. Booksurge Publishing.
- Paulsen, S., (2017). When there are no words: repairing early trauma and neglect from the attachment period with EMDR therapy. CreateSpace Independent Publishing.
- Schwartz, R. C., Sweezy, M., (2020). Internal Family Systems Therapy. Second Edition. New York, NY: The Guilford Press.
- Shapiro, F. (1995). Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures. New York, NY: Guilford Press.
- Schwartz, R. C. (2008). You are the one you've been waiting for: Bringing courageous love to intimate relationships. The Center for Self Leadership Publishing. Oak Park, Illinois.
- Schwartz, J., Brennan, B., (2013). There's a part of me... The Center for Self Leadership Publishing. Oak Park, Illinois.
- Steele, K., Boon, S., Van der hart, O., (2017). Treating trauma-related dissociation: A practical integrative approach. New York, NY: W. W. Norton & Company .
- Van der Hart, O., & Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Van der Kolk, B., (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, NY: Penguin Books
- Walker, P., (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving. Azure Coyote Book.
- West, C., & Walker, R., (2018). Understanding trauma: A survivor's guide. Berkeley, CA.



¡Todos Tenemos Partes! Es una guía ilustrada amigable para personas que sufrieron trauma y negligencia en la niñez, para entender sus síntomas como el resultado natural de sus historias y para orientarlos hacia su sistema interno de subpersonalidades o *partes*. Esta guía puede servir como un acompañante tranquilizador para los clientes que están participando en la terapia de Los Sistemas de la Familia Interna, así como en otras terapias informadas sobre el trauma, tales como la Experiencia Somática, la Terapia Sensoriomotora, y EMDR. Puede proporcionar aliento a los clientes entre sesiones y servir de introducción sencilla al mundo de las partes internas traumatizadas.

Lo que dice la gente sobre ¡Todos Tenemos Partes!

“¡Me encanta este librito! Transmite de manera clara y simple muchos aspectos del trabajo de Los Sistemas de la Familia Interna (IFS por sus siglas en inglés) con el trauma y ayudará a muchos sobrevivientes a saber lo que sucede en sus mundos internos y cómo navegarlos de manera segura.”

—**RICHARD SCHWARTZ, PH.D.** creador de Los Sistemas de la Familia Interna

“Colleen West nos ha hecho un regalo. Este pequeño libro pinta una imagen tierna, evocadora y sin embargo muy clara de exactamente cómo el trauma impacta nuestro ser. Igualmente vital, proporciona un mapa para la sanación, el cual es accesible, comprensible y maravillosamente ilustrado.”

—**PATRICIA L. PAPERNOW** autora de *Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships*.

“Colleen ha proporcionado un maravilloso recurso de Los Sistemas de la Familia Interna tanto para el cliente como para el terapeuta. Una forma práctica, elegante y sencilla de ayudarnos a relacionarnos con nuestras partes. ¡Todos Tenemos Partes, es una verdadera joya!”

—**MICHELLE GLASS, CIFSP**

autora de *Daily Parts Meditation Practice: A Journey of Embodied Integration for Clients and Therapists*