

¿QUÉ APORTA LA MIRADA DEL MODELO IFS¹ AL TRABAJO DE EXTERNALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA NARRATIVA?

Dra. Argelia Gómez Ávila

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

La propuesta de personificar un problema, explorar los efectos y evaluar estos son pasos dentro del proceso de las conversaciones de externalización en la práctica narrativa; la identificación de una intención positiva y protectora de lo que parece una actitud problemática y el ofrecimiento de la compasión hacia las partes de la persona es una propuesta del modelo IFS. Esta integración se aprecia a través de unas cartas que escribió un consultante a lo que él llamó "Perfeccionismo miedoso" en su proceso terapéutico. El resultado revela un trabajo profundo y liberador y sienta las bases para incorporar más elementos al trabajo de la externalización.

Palabras clave: externalización, compasión, narrativa, modelo IFS

Profesora de asignatura SUAyED y Supervisora en la Residencia en Terapia familiar sistémica de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Correo electrónico:

argelia.gomez@iztacala.unam.mx



Recibido: 12 de octubre de 2024

Aceptado: 10 de diciembre de 2024

Cita recomendada:

Gómez, A. (2025). ¿Qué aporta la mirada del modelo IFS al trabajo de externalización de la práctica narrativa? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(1), 16-20. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.7.1.2025.614.16-20>



ANÁLISIS

¹ IFS. Modelo de la Familia Interna utiliza un modelo plural de la mente: tenemos un sistema interno de innumerables partes que interactúan internamente entre ellas y externamente con otras personas.



Una de las técnicas en mi entrenamiento en las conversaciones de externalización implica separar al problema de las personas; esto se logra a través de una manera particular de hablar del terapeuta; se consigue con algún comentario o pregunta. Por ejemplo: ¡veo que la ansiedad te visita frecuentemente! ¿Cuándo comenzó a acercarse la exigencia a ti? En el trayecto se le invita a bautizar con un nombre el problema. En algunas ocasiones, este puede completarse con algunos de sus efectos. Por ejemplo: traicionero, devaluador, absorbente, entre otros. Una vez que el consultante dentro de la conversación lo percibe y nombra como algo externo, procedemos a explorar los efectos positivos y/o negativos, evaluar estos efectos y justificar por qué la persona está o no de acuerdo con estos (White, 2007).

Las prácticas narrativas plantean que lo que se externaliza necesita encajar naturalmente con la persona que nos consulta, y a lo largo de las conversaciones se pueden agregar otros “problemas”. Por ejemplo: la culpa. También se externalizan cualidades o recursos. Por ejemplo: “valentía”, entendida como algo que se construye en la trayectoria de la persona, y se exploran las habilidades y conocimientos particulares que conforman esa “valentía”, así como la historia de estas y las personas que han contribuido a su existencia. Estos pasos le permiten a la persona tomar una posición en relación con él y comprometerse a reducir su influencia. (White & Epton, 1993).

Otros modelos psicoterapéuticos han incorporado el trabajo de la externalización: La

terapia de esquemas desarrollada por Jeffrey E. Young tiene una técnica en la que entrevista al esquema y el Modelo de la Familia Interna (IFS) desarrollado por Richard Schwartz, quien se formó inicialmente en la terapia sistémica familiar. Algunos acercamientos sobre la externalización coinciden, por ejemplo: la manera de hablar sobre el problema y la práctica de entrevistarlo.

El modelo IFS concibe la familia interna como el conjunto de partes dentro de nosotros que han asumido un rol, emociones y una función. Ésta se alía o hace coalición con otras partes, así como funciona una familia real, y no deberían ser exiliadas de la persona sino integrarlas de una manera funcional (Schwartz, 2021). Este trabajo busca una liberación de las creencias limitadoras, emociones intensas, y que la parte que desde la narrativa se llamaría el problema externalizado pueda asumir otro rol. (Schwartz, 2021).

La aportación principal es que “no hay partes malas”, pues tienen una función primaria de protección, por ejemplo: insensibilizarte, distraerte, entre otras, no importa lo devaluadora que sea con la persona y afecte su identidad. Por ejemplo, la exigencia puede llevar a una persona a sentirse que es un fraude e incluso a llevarla a pensar que es una mala persona.

He visto en mi práctica clínica los beneficios de recuperar algunos pasos de esta propuesta clínica, de cómo acercarse a la parte o al problema externalizado. Se le invita al consultante a dirigir su atención hacia adentro, que permita que surja cualquier sensación,

emoción o pensamiento. Establezca una relación inicial con la parte o (problema externalizado), permitiéndole que se sienta vista y escuchada. Se le pregunta qué siente hacia la parte o el problema, y se explora el rol en su vida. ¿Desde cuándo está presente? ¿Cuál es su propósito? Se le pregunta si está contenta con su trabajo o desearía hacer algo diferente. También se exploran los temores de la parte. Muchas veces, las partes protectoras están motivadas por el miedo a lo que podría suceder si dejan de cumplir su rol. (Anderson, Sweezy & Schwartz, 2019). Una vez que se consigue esto, he percibido una disposición distinta de la persona con el problema y se abre el camino para nuevas actividades o exploraciones.

Así se integra un trabajo de caracterización, de análisis sobre lo que un “problema/parte” produce en el interior y exterior de la persona y se sientan las bases para definir la nueva relación que se quiere establecer con ella.

A continuación, presento una carta que un consultante le hizo a lo que él bautizó como el Perfeccionista Miedoso (la parte) y, aunque es muy similar a las cartas que se pueden solicitar en la terapia narrativa, la exploración previa de que la parte o el problema ha tenido una intención positiva al estar en la vida de la persona ha resultado liberadora para muchos consultantes.

Para el perfeccionista miedoso:

Te escribo esta carta con la convicción de que es momento de hacer un cambio en mi vida. Recuerdo que, desde que tenía once años, has ocupado un lugar central en mí, tomando muchas veces el control de mis reacciones y decisiones. Te has sostenido en el miedo que sentía desde entonces de ser juzgado por los demás o de no sentirme suficiente para ellos, guiándome hacia el perfeccionismo como una forma de protegerme.

Creíste que, al lograr ser perfecto a los ojos de los demás, podría evitar el dolor de ser juzgado o menospreciado. Sin embargo, esa búsqueda de perfección se reveló como una ilusión inalcanzable, y el miedo al juicio se convirtió en una barrera que me aisló de los demás.

Reconozco que tu intención ha sido protegerme: aspirar a ser bueno en todo para evitar sentir el dolor del rechazo o el juicio de los otros. Y, en cierto sentido, me has impulsado a alcanzar distintas metas y a evitar tomar malas decisiones para "estar a la altura" de las expectativas de los demás. Pero esta dinámica que creaste también me atrapó en un ciclo constante de tensión.

Hoy, después de algunos años de experiencias de vida y de haber ganado mayor confianza en mí, siento que es momento de aceptar ese miedo que me has llevado a evitar, de reconocerlo y abrazarlo. Debo comprender que nunca podré ser suficiente ante los ojos de todos, porque soy humano. Tengo virtudes, pero también defectos, y no todos los aspectos de mi persona serán siempre valorados por los demás. Esto significa que puedo destacar en algunas áreas y en otras no, y eso está bien. No puedo ni debo ser excelente en todo.

Por lo tanto, he decidido asignarte un nuevo rol: el de un observador cuidador. A partir de ahora, tu tarea será advertirme cuando esté tomando decisiones que no se alineen a mis valores u objetivos, o que puedan hacerme daño a mí o a los demás. Alertarme cuando me juzgue con demasiada severidad, cuando me exija más de lo razonable, cuando actúe irresponsable o cobardemente, cuando anteponga las expectativas de los demás a mis deseos, o cuando me desvíe de las acciones que no contribuyen al cumplimiento de mis objetivos o a mi bienestar y al de las personas que quiero.

Es inevitable que las emociones de miedo e inseguridad, así como el impulso perfeccionista que has fomentado, continúen apareciendo en mi vida; soy consciente de ello. Sin embargo, tu función ya no será alimentar

esos impulsos ni reforzar los pensamientos que los acompañan. En cambio, tu deber como observador cuidador será ayudarme a notar cuando estas emociones surjan, permitiéndome decidir si seguir sus dictados o ser más compasivo conmigo mismo.

Lo mejor para mí ahora es romper con la dinámica de miedo-perfeccionismo y aislamiento que has instaurado, y vivir mi vida no en función de dicha dinámica, sino de lo que, desde una perspectiva de cuidado, de aceptación razonada y alineada con mis valores y objetivos, decida en mi día a día.

Atentamente

Benjamín

La siguiente tarea fue solicitarle al consultante que le respondiera con otra misiva al Perfeccionista Miedoso.

He aquí la carta:

Estimado Benjamín,

Recibo tu carta con una mezcla de comprensión y alivio. Acepto con humildad y buena disposición este nuevo rol de observador cuidador que me propones. Estoy de acuerdo en que es el momento adecuado para dar un paso atrás en cuanto a dirigir tus decisiones, y en lugar de eso, actuar como un apoyo sutil, ayudándote a mantener un equilibrio entre tus valores, tus objetivos y las expectativas que otros puedan tener de ti.

Mi intención nunca ha sido dañarte, y si en algún momento sentiste que te aislabas debido a mis impulsos, lamento profundamente esas consecuencias no deseadas. Mi esfuerzo siempre ha sido protegerte, especialmente en aquellos momentos en los que no contabas con herramientas suficientes para comprender tus emociones o relacionarte con confianza con los demás. Mi presencia te ayudó a transitar por esos tiempos difíciles, pero ahora veo que ya has desarrollado las habilidades necesarias, o al menos las suficientes para enfrentarte sin mi

ayuda a las distintas situaciones que se te presenten con mayor seguridad.

Quiero que sepas que, aunque mi enfoque será diferente, sigo aquí para ti. Todo lo que he aprendido a lo largo de los años lo utilizaré ahora de una manera más tranquila y equilibrada. Mi tarea será observar con calma, detectar posibles situaciones de peligro que merezcan temor, hacerte notar cuando ocurren, y advertirte cuando estés exigiéndote más de la cuenta. Pero ya no intervendré ni te guiaré impulsivamente; simplemente te señalaré con serenidad lo que veo, para que seas tú quien decida la acción a tomar.

Estoy listo para acompañarte en esta nueva etapa, en la que aprenderemos juntos a vivir con mayor aceptación y compasión.

Atentamente

El observador cuidador.

Es posible observar que resulta liberador reconocer la función positiva del “problema” o de la parte que surgió como una estrategia de afrontamiento ante uno o varios eventos. Además, se consigue que la persona no sostenga una lucha con el problema o la parte. Es decir, que surja la gratitud y la compasión. Sentimientos que, de acuerdo con varios autores, favorecen el estado emocional de la persona. (Álvarez, Ángel, Barrio, Bermejo, 2024).

CONCLUSIONES

Realizar este proceso no sustituye la exploración de prácticas de poder o la exploración de los logros, significados, personas, etc. Se puede continuar el proceso terapéutico con los mapas de la terapia narrativa. (White, 2007). Aunque existen diferencias entre las premisas del IFS y las prácticas narrativas, como la existencia de un Yo esencial versus un Yo construido o múltiples Yoes.

La incorporación de estos pasos implica una pausa en el camino para que podamos conocer y reconciliarnos con esa voz que está en nuestra mente. Una vez en paz, cualquier camino se transita más ligeramente.

REFERENCIAS

Anderson, F., Sweezy, M., & Schwartz, R. (2019). *Sistemas de familia interna. Manual de habilidades* (IFS). Eleftheria.

Schwartz, R.(2021). *No hay partes malas*. Eleftheria.

White, M., Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós. Terapia familiar.

White, M. (2007). *Mapas de la práctica narrativa*. Pranas.

Álvarez, B., Ángel, C., Barrio, S., Bermejo, M. (coord.) (2024). *Avances en psicoterapia con adultos, pareja y familia: desde una mirada emocional sistémica*. Sentir.