



LA SESIÓN DE SAM STERN

En esta transcripción el terapeuta es la parte transcrita a la que se hace referencia como Dick, o simplemente D.

Richard Shwartz enseña todos los años en un hermoso centro de retiro cerca de Big Sur, California, llamado Esalen. “El invierno pasado, Sam Stern (quien dirigía su podcast en ese momento) me pidió que hiciera una entrevista con él, y accedió animosamente a dejarme demostrarle IFS. Era su primera experiencia de IFS”.

Dick: Entonces, ¿en qué te gustaría trabajar?

SAM: Bueno, tienes esta parte en tu trabajo sobre el comienzo de un sendero, tomando nota de un área que podría ser jugosa o interesante para trabajar. Me intimidaron, me hicieron bulling, cuando estaba en octavo grado, y la forma en que lo experimenté fue malo. Sí, lo tomé dentro de mí. Se sentía como si cerrara algunas partes de mí.

D: Hermoso. Entonces, ¿quieres enfocarte en el dolor de eso? ¿O la vergüenza, o quieres concentrarte en la parte que te intimidaron?

S: Ese, la intimidación y en la manera como me ha limitado.

D: Así que sigue adelante y encuentra esa parte de ti que te está apagando y ve si puedes encontrarla en tu cuerpo, alrededor de tu cuerpo.

S: ¿Qué estoy buscando, Dick?

D: Una parte adormecida tal vez.... Aquí hay una manera de hacerlo. Mientras piensas en ir a ver a ese niño de trece años, ¿qué surge, en términos de miedo?

S: No siento miedo. Puedo ver a ese chico y es prepuber, suave o débil y no me siento conectado con él.

D: ¿Cómo te sientes con él cuando te ves allí?

S: No quiero estar con él.

D: Bien, esa es la parte, concéntrate en ese sentimiento de que no quieres estar con él y pregúntale a esa parte qué teme que pase si te deja estar con él.

S: ¡Umm!, me parece que tiene miedo de que lo golpeen físicamente. Sí, casi como si tuviera miedo de mí.

D: Está bien, pero ¿cómo te sientes hacia él?

S: Una mezcla de emociones, en parte quiero que se endurezca. Debería atacar y defenderse.

D: Bien. Empecemos desde ahí. Dile a esa parte que entendemos por qué querría eso, pero vamos a pedirle que nos dé el espacio para tratar de ayudar a este chico de una manera diferente y ver si estaría dispuesto a dar un paso atrás y relajarse allí, un poco.



S: ¿De verdad le digo algo?

D: No tienes que decirlo en voz alta, solo por dentro, y ver si puedes sentir que esa parte retrocede o se relaja.

S: Sí, esa parte enojada que arremete estaría dispuesta a dar un paso atrás.

D: Como lo hace, ¿cómo te sientes hacia el chico ahora?

S: Un poco más cerca. Como si fuera mi hermano.

D: Si bien. Bien, hágale saber que usted está allí para ayudarlo y ver cómo reacciona a esa noticia.

S: ¡Sí! Se siente bien. Casi como si estuviera más lleno de vida, y es un poco alegre y genial.

D: Eso es genial. Sí. Está bien, entonces pregúntale qué quiere que sepas sobre él y solo espera a que llegue la respuesta.

S: ... Entiendo que quiere estar en el equipo de béisbol. Ahora es como si fuéramos amigos. Pero hay una parte de mí que se siente viejo.

D: Ok, mira si puedes pedir a esa parte que se siente vieja que dé un paso hacia atrás, para dejar espacio... Y mira como se siente el muchacho

S: Sí, se está abriendo, y es como si pudiéramos pasar un rato muy divertido si se quedara a dormir.

D: Qué lindo. El ya confía en ti y se siente más cercano. De acuerdo, Sam, entonces adelante, pídele que realmente te permita tener una idea de lo que le sucedió para que se sienta intimidado. Solo espera lo que él quiera darte en forma de emoción, sensaciones o imágenes.

S: Está diciendo que está sorprendido. Fue traicionado. Se siente traicionado. Pensó que todo estaba bien entre él y el tipo, ya sabes, como si estuvieran del mismo lado, y luego, de repente, llama para decir que lo va a golpear.

D: Bueno. ¿Tiene sentido para ti, Sam, que eso se sentiría terrible?

S: Por supuesto.

D: Sí. Así que hazle saber que lo entiendes. Y cualquier otra cosa que quiera darte y cómo fue para él.

S: He pensado tanto en esto que tengo problemas para separar mis suposiciones al respecto de mis recuerdos... y la manera que él se siente realmente...

D: Sí. Así que vamos a pedirle a la parte de pensar, a la parte de narrar, que también nos dé un poco de espacio, tal como hicimos con los demás, y ver si eso es posible. Fíjate si esa parte pensante también saldría adelante.



S: Está bien, lo hizo.

D: Luego continúe y pídale nuevamente al niño de trece años que realmente le cuente lo que sucedió y lo grave que fue.

S: (*Sam llora*) ... Solo el rechazo.

D: ¿Está bien que sientas eso? Quédate ahí un momento con este sentimiento de rechazo hasta que hayas sentido qué tan bueno o malo era.

S: Siento que estaba allí, y luego me retiré, me retraí.

D: Sí. Así que encuentra la parte que te hizo achicarte y pregúntale porqué hizo eso.

S: Tiene miedo de que sienta demasiado. Será vergonzoso. Me juzgaré a mí mismo.

D: ¿Tiene miedo de ese tipo duro original? ¿Te pegaría por haber llorado? [*Sam está de acuerdo*] Así que no tenemos que seguir adelante si eso es demasiado aterrador, pero pidámosle a ese tipo duro que entre en una habitación contenida allí por un tiempo. Sólo dile que hablaremos con él después.

S: Él entiende eso.

D: Bueno. Así que ahora si la parte que se retiró nos permite... Te prometo que, si realmente te dejan ir hasta el final con esto, podemos curar a este muchacho buleado para que ya no esté atrapado allí. Ya no se sentirá mal y entonces no tendrán que preocuparse por él. Solo necesitan darnos el espacio.

S: Bueno, el tipo duro dice que se quedará en la habitación. Dice que está listo. Él nos va a dar el espacio.

D: Bueno. Eso es genial. A ver si puedes volver con ese chico rechazado.

S: ... No me siento como si estuviera con el chico.

D: Así que hay otra parte en el camino. Solo pregúntale a quien sea que esté bloqueando lo que teme que sucederá ahora si te deja estar con él.

S: No me dice nada, pero parece más como un espacio vacío.

D: Está bien. Así que déjame hablar con la parte vacía directamente. Bien, entonces, ¿estás ahí? ¿Estás dispuesto a hablar conmigo?

S: Sí.

D: Vale, eres la parte de Sam que le impide estar con el chico ahora, ¿no es así?



S: Sí.

D: ¿Y qué temes que pase si lo dejas volver con el chico y sentir algo de eso?

S: Conectarse con ese chico débil ablandaría a toda la persona.

D: ¿Y qué pasaría entonces si Sam fuera más suave?

S: Tendría que cambiar toda esta persona que pasé tanto tiempo construyendo.

D: jeje, ok, bueno, jeje

S: Dirijo una “empresa” tensa es lo que estoy tratando de decir. Todo funciona como yo lo hago.

D: Lo tengo. Está bien, bueno, no queremos arruinarte todo. Por otro lado, creo que parte de por qué tienes que mantener el barco tan firme, de lo duro que tienes que trabajar, es probablemente porque este chico está ahí y estás tratando de mantener a Sam alejado de él.

S: Eso es cierto.

D: Y lo que estoy ofreciendo es la posibilidad de no tener que trabajar tan duro porque el chico se va a sentir bien.

S: Está bien, pero si no estuviera aquí, ¿cómo voy a ayudar a Sam a lograr todo?

D: Lo entiendo. Así que no lo haremos sin tu permiso, pero si estás dispuesto, te prometo que podemos hacer lo que acabo de decir, y estarás libre para hacer otra cosa.

S: Sí, bueno, si en última instancia será mejor para Sam, me interesa.

D: Muy bien, eso es genial. Así que si no te importa ir a la sala de espera hasta que terminemos

S: Bueno, está bien, pero ¿cuánto tiempo?

D: Pues si nadie interfiere máximo diez minutos

S: ok, está bien

D: ...y déjame hablar con Sam de nuevo. Sam, ve si puedes acercarte al chico, ahora.

S: Sí, me siento cerca de él.

D: Bien. Hazle saber que regresaste y que lamentas haber dejado que estas partes te alejaran. Y dile que estás listo para saber el resto. Todo lo que quiere que sepas sobre lo malo que fue.

S: Sí. Se siente muy pequeño. Menor de trece años. Mucho más joven. Sí.

D: ok

S: Tal vez como un niño de dos años.



D: Bueno. ¿Cómo te sientes hacia el niño de dos años?

S: Tierno.

D: Hermoso. Así que hazle saber también a esa parte que estás con él y que te preocupas por él. Y solo mira lo que él quiere que sepas.

S: Estoy sintiendo mucho amor en este momento. Siento que mi corazón se abre.

D: perfecto

S: Y, sí, también siento amor por el niño de trece años. Como una ternura, como un padre.

D: Sí. Así que hágale saber que ambos saben lo que pasó.

S: Se siente bien. Se siente muy, muy dulce.

D: Sí, podemos quedarnos con esto por un tiempo, si quieres. Pero también quédate abierto... si hay algo que quiere que sepas.

S: Siento el yo de trece años. Lo veo y está vestido con la ropa incómoda de un niño de séptimo u octavo grado. Sentir que no está bastante pubescente o no está lo suficientemente desarrollado. Su ropa no se ve bien y no pudo defenderse bien. Que, como, sus huesos se sienten quebradizos. No me siento disgustado por él. Estoy empatizando ahora.

D: Házselo saber, y mira si hay algo más que quiera que sepas sobre todo eso.

S: Quiere ser divertido y popular y eso duele mucho. Ser intimidado derribó esa idea de ser popular.

D: Realmente cerrándose en sí mismo.

S: Sí. Y estoy pensando en cómo más tarde, cuando me desarrollé, cuando tenía diecinueve años y estaba en la universidad, y descubrí una manera de ser genial, lo importante que era eso para mí.

D: Por supuesto. Solo dile que vas a recibir todo esto y mira si quiere algo más que quiera que recibas.

S: Sí. No hay mezquindad en él. No está enojado. Él es más "simplemente no me lastimes", pero todavía un poco optimista.

D: Bien. Pero pregúntele si siente que ahora entiende cuánto le dolió. O si hay más de eso que quiere que sepas.

S: Sí, estoy accediendo a un tipo de sentimiento más de "noche oscura del alma" de él y el terror.

D: Bien, dile que estás bien con eso, compartiendo lo que sintió. Tanto como necesite

S: Siento que está abierto a sentirlo pero que no siente que tenga que reexperimentarlo



D: Hazle saber que estás bien con eso.

S: Dice que no hace falta

D: Está bien solo asegúrate que viene de él. Realmente quieres sentirlo. Por mucho que él quiera que lo hagas. ¿Siente que realmente te das cuenta de lo asustado que estaba ahora?

S: Él dice que sí.

D: Bien. Entonces, Sam, quiero que entres en ese período de tiempo y estés con él en la forma en que él necesitaba a alguien en ese momento y me digas cuando estés allí con él.

S: Estoy ahí.

D: ¿Cómo lo sientes?

S: Le estoy haciendo saber que soy un amigo, un protector.

D: Excelente. ¿Cómo está reaccionando?

S: Se siente bien. Tiene a alguien en su equipo.

D: Así es. Pregúntale si hay algo que quiera que hagas por él allá, con él.

S: Quiere que lo lleve a la edad adulta donde pueda tener sexo y hacer cosas de adultos. Siempre ha estado interesado en estar en ese reino.

D: Está bien, vamos a hacer eso, pero primero, ¿quiere que hagas algo con el matón o cualquier otra cosa antes de que lo eliminemos?

S: No. No parece vengativo. No parece que quiera darle una paliza a nadie.

D: Está bien. Así que llevémoslo a donde él quiera ir. Podría ser el presente, podría ser un lugar de fantasía. Donde quiera.

S: Quiere estar en Burning Man. (*Fiesta “hippy” en el desierto de Black Rock, Nevada*)

D: ¡Oh, genial! Bueno, jeje. [Pausa] ¿Cómo es él allí?

S: Un poco tímido.

D: Hazle saber que lo ayudarás a aprender ponerse su ropa allí. Y dile que nunca más tendrá que volver a ese momento de intimidación.

S: hmmeeeeemm[*Sam llora fuerte de alivio*]

D: Sí. Ahí está todo el alivio, ¿verdad? Eso es genial. Sí. Él nunca tiene que volver allí. Eso es realmente genial, Sam.

S: ¡Hombre! increíble. Es como lágrimas de alegría.



D: Eso es realmente genial. Y él nunca tiene que volver, y ahora vas a cuidar de él.

S: Es tan hermoso. Es como lo que siempre ha querido.

D: Ahí tienes Y pregúntele ahora si está listo para descargar los sentimientos y creencias que tiene allí y que ha estado cargando todo este tiempo. Pregúntale dónde lleva todo eso en su cuerpo o alrededor de su cuerpo, por todo su cuerpo.

S: Alrededor de su cabeza. Alrededor de su cabeza, alrededor de sus caderas y su corazón.

D: Bueno. Pregúntale a qué quiere entregarlo todo: luz, agua, fuego, viento, tierra o cualquier otra cosa.

S: Luz.

D: Muy bien, Sam, trae algo de luz y haz que brille sobre él. Y dile que deje que todo eso salga de su cuerpo, fuera de su cuerpo. Solo deja que la luz se lo lleve, ya no necesitas cargar eso. Pídele que revise su cuerpo, asegúrate de sacarlo todo. Sí. Solo déjalo ir a la luz. Así es. Dile ahora, que invite a su cuerpo a las cualidades que él quiere y vea lo que le viene ahora.

S: Como un orgullo y bondad hacia los demás. Al igual que un buen tipo de sensación de superhéroe bueno.

D: Excelente. Entonces, ¿cómo se ve ahora?

S: Como mi amigo más joven. Pero seguro, ya sabes, y fuerte.

D: Así es. Así que dejemos que todos estos muchachos salgan de la sala de espera y hagamos que entren y lo vean ahora y veamos cómo reaccionan.

S: ¡Impresionados!

D: Bien, Hazles saber que no tienen que protegerlo o que ya no tienen que mantenerlo alejado de él, para que puedan empezar a pensar en nuevos roles.

S: Veo curiosidad y desconcierto en el rostro del tipo duro. Están totalmente confundidos de que él no soy yo, también.

D: No, él no es tu. Déjalo claro. Estaba golpeando a ese chico, lo cual no era bueno, así que...

S: ¡Sí!

D: Necesita pensar en un nuevo papel ahora. Pregúntale qué le gustaría hacer si realmente confiara en que no tiene que protegerte como solía hacerlo.

S: Bueno, dice que es tan bueno en todo. ¿Puede simplemente elegir? Él es muy, muy seguro de sí mismo. En realidad. Él ve todo lo bueno que he hecho en mi vida, se lo atribuye. Sí.

D: Puede pensar en un nuevo papel. Él no tiene que decidir ahora. ¿Es el gran jefe o son dos personalidades?

S: Creo que son el mismo.

D: ¿Hay otros protectores reaccionando?

S: no sé...



D: Entonces, ¿cómo se siente allí ahora?

S: Se siente espacioso. Se siente interesante y diferente.

D: Sí. Bueno. Entonces, ¿se siente completo por ahora?

S: Sí, y estoy interesado en cómo puedo ponerme en contacto con este tipo duro para hacerle saber que, aunque no tiene el control del espectáculo, sigue siendo importante para mí.

D: Eso es exactamente lo que tienes que decirle. No tienes que trabajar para ponerte en contacto con él, está todo el tiempo. Concéntrate en él y háblale al respecto. Así que. Vamos de regreso, respira y puedes abrir los ojos cuando quieras. Es un hermoso trabajo, Sam.

S: Sí. Gracias. No estaba esperando esto.