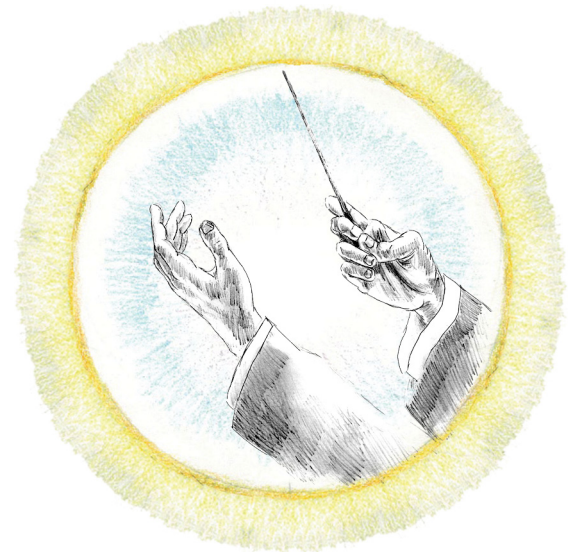


Cartas Inner Active en terapia

El papel de cualquier terapeuta IFS es guiar a sus pacientes a través de su sistema familiar interno de partes hasta el Autoliderazgo. Esto no lo hace la persona terapeuta diciéndole a sus clientes cómo hacerlo, explicándoles qué partes tienen y cuáles son problemáticas y cómo “arreglarlas”, sino más bien a través de procesos experienciales en los que clientes seleccionan sus propias cartas, las sienten, las escuchan, las comprenden y aprecian, y llegan a confiar en su propio Self para liderarse. Las personas terapeutas deben escuchar atentamente, observar el lenguaje corporal y las expresiones faciales y hacer las preguntas adecuadas mientras guían suavemente a sus clientes hacia el autodescubrimiento.



No existe una forma única de usar las cartas, pero así es como yo las uso y, a menudo, con resultados sorprendentes. He trabajado con pacientes regulares que ya están familiarizados con su mundo interior, y he trabajado con clientes nuevos. Por lo general, propongo a mis pacientes nuevos que lean Parts Work o uso el libro y resalto los conceptos. También me gusta empezar con un ejercicio de visualización guiado en el que experimenten un “lugar seguro”. Este ejercicio ayuda de varias maneras: a que se relajen, a que sientan comodidad con el mundo detrás de sus párpados y a brindarles un lugar seguro si el proceso terapéutico necesita un descanso, donde las partes problemáticas también pueden relajarse mientras otras partes hablan. Siempre les hago saber a las personas en mi terapia que ellas tienen el control y que pueden detener la sesión siempre que quieran.

Una vez que comprenda por qué los/las clientes buscan terapia, puede invitarles a que seleccionen cartas que resuenan con las voces en sus cabezas, o con los sentimientos que están experimentando, o qué cartas representan a personas del mundo exterior, como una jefa o un cónyuge. Me gusta que las/los clientes extiendan las cartas sobre una mesa o, si pueden, que se sienten en el suelo. Les digo a mis clientes que las cartas no tienen un significado establecido: les pueden dar su propio significado personal. Pueden seleccionar tantas como quieran y pueden organizar las cartas de la forma que tenga sentido para ellas. Les digo que sigan sus instintos y no piensen demasiado en ello.



Explique que las cartas en blanco son para partes que no pueden encontrar en la baraja. O podrían elegir una carta en blanco para expresar sentimientos que no pueden articular. Puede ofrecerles materiales de arte para crear una parte especial en una carta en blanco como parte de la terapia, o simplemente pedirles que escriban el nombre de su parte en el espacio en blanco y que creen una imagen de su parte como “tarea”.

Seguidamente puede hacer que sus clientes le cuenten su historia usando las cartas. Es mejor escuchar primero la historia completa para tener una idea completa de cómo funcionan sus partes como familia. Si los clientes se van “por las ramas”, devuelva suavemente su atención a las cartas, pero tome nota de por qué y dónde sucedió esto. Observe atentamente el lenguaje corporal y las expresiones faciales y escuche los cambios de voz y los comentarios, especialmente los críticos. Pregunte a los clientes con qué parte les gustaría trabajar primero. Una vez seleccionada esta carta, la naturaleza de esta parte determinará cómo proceder. Cada cliente se presentará con dinámicas internas y desafíos únicos. Aquí es donde se aplican sus habilidades como terapeuta y el Autoliderazgo. Aunque es imposible dar procedimientos específicos - cada sesión de terapia será diferente - podemos dar estas 12 pautas básicas:

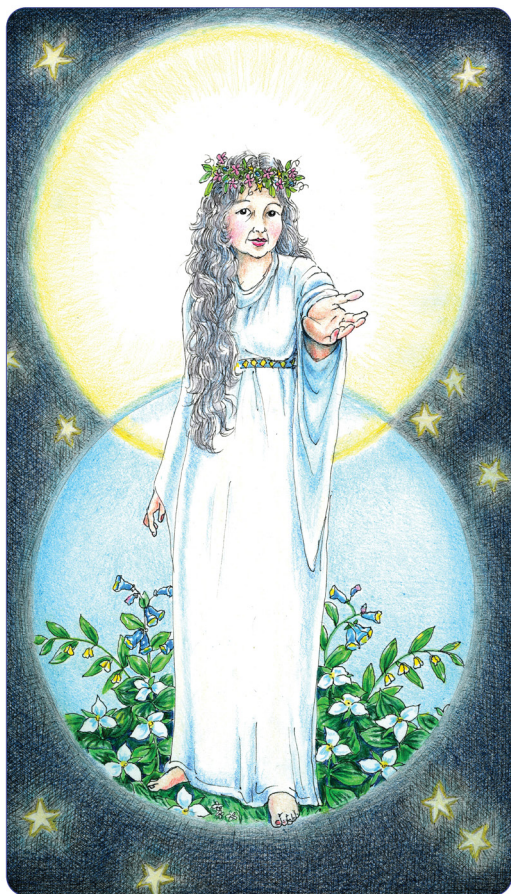
1. **IDENTIFICAR LA PARTE Y SU ROL:** Haga que el cliente le hable sobre esta carta. Luego haga que el cliente hable con la parte: ¿Cómo quiere que se llame? ¿Qué edad tiene la pieza y qué edad piensa que tiene el cliente? ¿Qué creencias tiene sobre el cliente, los problemas y su propósito como parte? Pregúntele a su cliente dónde y cómo se siente esa parte del cuerpo cuando está activa.
2. **TOME NOTAS MENTALES** sobre lo que escucha y ve. ¿Qué función (protectora, administradora, parte infantil?) desempeña esta parte en el sistema interno de su cliente? ¿Es somático? ¿Cuál es el estado emocional de su cliente cuando habla de o con esta parte? ¿Escuchó más de una voz cuando su cliente contaba su historia?
3. **PERMISO PARA TRABAJAR:** Discuta cómo la terapia sirve para ayudar a la Familia Interna, cómo ninguna parte será jamás destruida o exiliada y que cada parte tiene un papel valioso que desempeñar. Hágale saber a la parte que reconoce lo duro que ha sido trabajar para su cliente, y al mismo tiempo que ahora necesita trabajar de una manera diferente para ayudar a mejorar las cosas. Asegure a la parte que está segura. Luego pregunte si le da permiso a usted y a su cliente para trabajar con ella y con otras partes.
4. **SEPARACIÓN:** Haga que su cliente le pida a la parte que dé un paso atrás, que se separe de él/ella. Esto abre la oportunidad para el espacio del Self.
5. **ABORDE LOS MIEDOS:** Haga que su cliente le pregunte a la parte qué teme o qué pasará si da un paso atrás.
6. **ASEGURAR EL AUTOLIDERAZGO:** Haga que su cliente mire la carta y le pregunte cómo se siente con respecto a esta parte. Escuche atentamente la respuesta del cliente; ¿Están (ellos) hablando desde otra parte (por ejemplo, crítica, enojada, etc.) o si se está escuchando al Self? ¿Su cliente muestra compasión por esta parte?
7. **DIRIGIRSE A LAS PARTES QUE INTERVIENEN:** Si escucha otra parte, que su cliente identifique esta parte con otra carta y le pida que retroceda un rato y vaya al lugar seguro. Si se niega, trabaje con ella primero antes de continuar. Siga el mismo protocolo. En algunos casos, es posible que esto tenga que suceder muchas veces antes de que se pueda acceder al SELF.

8. **ABRIR EL CORAZÓN:** Haga que su cliente muestre a la parte que la comprende, aprecia, acepta y cuida. ¿Qué necesita la parte?
9. **CONFIANZA:** ¿Haga que su cliente le pregunte si la parte confía en el SELF para liderar? ¿Qué tiene que ocurrir?
10. **GUÍAS ESPIRITUALES:** A veces es útil pedirle a una Guía Espiritual que se una al proceso. Guíe a su cliente a través de imágenes guiadas hasta su lugar seguro y pídale a una Guía Espiritual que venga a ayudarlo. Haga que el cliente elija una carta o cree una carta para representar a la Guía. Luego haga que el Guía ayude a la parte en lo que sea necesaria.
11. **CIERRE:** Haga que su cliente coloque las cartas en un círculo y les preste atención antes del cierre. Agradezca a las partes por cooperar y el trabajo que han realizado. Asegúeles que son apreciadas y seguras.
12. **“TAREA”:** Es útil que los clientes lleven un diario del trabajo realizado en la sesión de terapia, enumerando las cartas por nombre. Algunos clientes graban la sesión y fotografían las tarjetas con sus teléfonos móviles. Algunos clientes compran su propia baraja y guardan las cartas con las que trabajaron clavadas en un tablón de anuncios o las llevan en el bolso o bolsillo. Recuerde, la Familia Interna sigue trabajando tras la sesión, a menudo de forma inconsciente. Haga que sus clientes realicen un seguimiento de los sueños y los cambios de perspectiva y comportamiento, y tomen nota cuando observen que se activan partes y cómo lo manejaron.

Tenga en cuenta que las Cartas Inner Active pueden exponer fácilmente a las partes Exiliadas, partes que pueden conllevar un dolor psicológico intenso o que representan una amenaza de comportamiento para sus clientes. Es posible que sean conscientes o no de estas partes y muchas personas terapeutas se sientan tentadas a impulsar el proceso y llegar a la raíz del problema lo antes posible. Pero hacerlo puede inundar el sistema de sus clientes con emociones que el ego no es lo suficientemente fuerte para contener.

Impulsando el proceso antes que las partes Protectoras y Gestoras sean involucradas y llevadas al Autoliderazgo dentro de una relación de confianza con usted, la persona terapeuta, sólo llevará a reacciones defensivas y/o al colapso terapéutico. Estas partes, cuando se dejan inconscientes, pueden convencerse fácilmente a sí mismas y a otras partes de que la terapia es demasiado peligrosa. Muchas partes tienen funciones relacionadas con partes vulnerables y exiliadas y el sistema interno puede caer en el caos. Sus clientes pueden cancelar la siguiente cita o, en casos extremos, pueden tener conductas dañinas o incluso suicidarse para calmar el estrés.





Cuando trate con partes Exiliadas, proceda con cautela y ayude a su cliente a fortalecer su ego a través del Autoliderazgo. Las guías pueden ser de gran utilidad cuando llega el momento de traer una parte Exiliada a la conciencia de su cliente, asegurándole que es amada y está segura, y encontrando su lugar en su Sistema Familiar Interno. Es útil colocar la carta de Guía al lado de la carta de la parte Exiliada o de niño/a cuando esté trabajando con ellos. He tenido clientes que han comprado las cartas y guardan su carta de Guía en el bolsillo de su camisa o cerca de su cama por la noche. Esto aporta una sensación adicional de seguridad en el mundo exterior.