

Internal Family Systems y Duelo

Por Derek Scott – IFSCA

Hablemos del modelo de los sistemas de la familia interna y su comprensión del dolor porque esto creo que es una muy útil forma de trabajar con la inevitabilidad de dolor y pérdida.

La forma de entender el duelo es que nosotros nos apegamos, somos seres humanos y nos apegamos desde nuestro corazón amoroso y ante la idea de pérdida de aquello que es nuestro apego nos lleva a un proceso de dolor y duelo.

Ese proceso puede ser abrumador desconcertante, solitario y doloroso y puede precipitar una crisis de sentido. Lo que tiende a suceder después de una significativa pérdida, son las primeras partes del sistema que vienen a ayudarnos a lidiar con la situación.

Son partes que entran en una experiencia de choque, de entumecimiento e incredulidad, “esto no puede haber sucedido”.

Si alguna vez has perdido tu coche o si ha sido robado, es lo que tu podrías pensar, pensar que esto no puede ser cierto, debe estar en alguna parte.

Esas partes saldrán y una de las razones por las que aparecen esas partes protectoras con entumecimiento e incredulidad es porque detrás de ellos hay otras partes con realmente grandes sentimientos en respuesta a la pérdida.

Típicamente esos sentimientos incluyen tristeza, protestando, no está bien que se haya ido, no está bien que haya muerto, no está bien que me robaron el coche,

Extrañando y sintiendo particularmente la pérdida de una persona a quién realmente y extraña la conexión con la persona o la mascota, buscándolos en alguna parte. Suena loco a veces estar buscando esa persona o el animal en algún lugar si ha muerto, puede estar poniendo el tazón al perro o escuchando al gato rascarse la puerta.

Estas son todas manifestaciones de buscar, impotencia, puede llorar y enojarse al final del día, la pérdida ha ocurrido y hay nada que pueda hacer al respecto y a veces esto te puede llevar a la desesperación.

Estas son todas las partes que están sosteniendo sentimientos angustiantes y las partes que están siendo protegidas desde el inicio por el sistema de protección.

A veces la culpa también es parte de la pérdida cuanto más significativa es la pérdida, más profunda la disrupción en el sistema y las respuestas a esa pérdida pueden ser manejadas por el gerente, o también pueden ser impulsadas por bomberos, pueden haber exiliados en erupción con poderosas energías y sentimientos

Puede experimentar todo lo anterior, el sistema de protección puede ser arrojado al desorden e incapaz de funcionar normalmente y la realidad y el significado de la pérdida se mueve a través del sistema como una onda con el tiempo y lo que eso significa es habrá un reconocimiento inicial de lo que se pierde y gradualmente esa pérdida se moverá a través del sistema con diferentes partes que están alertas hasta que las partes gerentes pueden responder a eso diciendo de mantente ocupado, solo mantente ocupado, mantente haciendo cosas.

Permanecer adormecido ayuda a evitar los desencadenantes, no ir al tumba si la pérdida es de una persona, quitar las fotos para que no se sienta molesta, los gerentes pueden decir solo tienes que estar resignado eso pasó, no hay nada que puedas hacer.

A veces las respuestas emocionales ser desplazadas así que podría estar muy triste en una película que haya visto pero no estoy conectando la parte triste con la pérdida que ha ocurrido recientemente en mi vida.

Otra respuesta común a la pérdida es reemplazar inmediatamente, pero esa sustitución es, por supuesto demasiado rápido. Muy común con la muerte de una mascota por ejemplo que un nuevo cachorro se adquirirá un corto tiempo después de que el perro amado haya muerto y eso lleva a complicaciones porque el nuevo cachorro no es el perro amado y el perro amado necesita ser llorado y el nuevo cachorro puede resultar irritante y frustrante y no hay una apertura para amarlo no se puedo reemplazar, se necesita llorar.

Otra respuesta común del sistema de protección es minimizar, la dilución cognitiva del significado de la pérdida, "no estábamos tan cerca" o "no era tan gran cosa" y otra forma que la protección del sistema manifestará una respuesta a la pérdida es somatizando la perdida: angustia física, migrañas, malestar gastrointestinal, alteraciones del sueño son comunes somáticas respuestas a la angustia de la perdida.

Esos son todos gerentes, los bomberos también puede haber aumentado la actividad al querer distraer o brindar consuelo de estas partes que están tan angustiadas por lo que puede haber un aumento o la adopción de beber, experiencias de comportamientos de drogadicción, de rabia o quizás más pequeña que esa intensa irritación de enojo que se desencadena muy fácilmente rebelde u horas y horas gastadas sin pensar viendo la televisión o simplemente comiendo y comiendo o teniendo sexo, atracones tal vez con exceso de trabajo, le pone toda esa energía en el trabajo y puede que haya una nueva actividad de bombero para que se sienta como la persona se desconoce a sí misma. Alguien que ha perdido a su hijo puede encontrar literatura sobre suicidio y pueden preguntarse si quieren seguir viviendo, su niño ha muerto y esa es una respuesta normal de un bombero.

Otra cosa que tiende a ocurrir en pérdida es que la pérdida presente activará partes conectadas con un evento de pérdida que puede no haber sido completamente atendido. Todos tenemos una historia de perder y, a veces, esas pérdidas en la infancia vendrán a ser revisadas porque hay partes todavía conectadas a esas pérdidas.

Los poderosos protectores pueden afianzarse debido a la amenaza percibida desde o hacia los exiliados, así que si hay un parte que está realmente vulnerable y angustiada por la pérdida y los protectores pueden simplemente insistir en que van a seguir tomando la delantera en el sistema.

Partes no descargadas que están conectadas a nuestra historia de perdida, partes jóvenes que pueden estar allí y facilitar la curación y mayor resistencia en términos de pérdidas posteriores si sabemos que podemos manejar las partes que surgen y atenderlos y apreciarlos y reconocerlos en respuesta a la inevitable pérdida.

Luego desarrollamos una especie de habilidad autodirigida alrededor de apego y perdida y la inevitabilidad de eso cuando tenemos la pérdida de los padres no importa que edad tenemos los padres jóvenes vendrán esa señorita mamá y papá algunos de ellos seis años pueden ser más jóvenes y aquellas partes no comprendes la permanencia de la muerte pueden estar preguntando

repetidamente por qué no puedo tenerlos de vuelta y eso está bien y es importante asistir a cada vez que preguntan atendemos a su angustia.

A medida que desarrollamos más autoliderazgo con respecto a nuestras partes que nos ayudan a movernos a través de pérdidas y movernos a un lugar de volver al restablecer el apego, les atendemos a medida que llegan y podemos seguir con nuestras vidas y avanzar a través de nuestro trabajo de duelo sin quedar abrumado atascado o incapacitado.

Cuando nuestras partes en duelo saben que estamos disponibles para ellas y aparecen durante nuestro día es posible decirles que sabes que están afligidas y que le vas a atender pero ahora mismo estamos muy ocupados ¿Qué tal si vuelvo contigo más tarde? Esta noche cuando tengamos algo de tiempo?

Cuando hay suficiente confianza en el liderazgo que esas partes en duelo pueden retroceder un poco siempre que sepan que van a ser atendidos, lo más importante que el contrato debe cumplirse de lo contrario, aprenderán que no pueden confiar en uno mismo, pero si saben que van a ser atendido ellos pueden retirar.

Ahora significativamente en pérdidas hay dos clústeres que se activan me enfoqué en un mucho en el grupo pérdidas porque eso es lo que llama más nuestra atención, pero al mismo tiempo hay un grupo de restauración de piezas.

Lidiar con las nuevas complejidades de vida resultante de la pérdida y también ayudarnos a involucrarnos en buscar hacia el futuro es demasiado estresante gastar todo el tiempo en el dolor y hay una natural oscilación entre estas dos partes si te gusta es un baile de autorregulación y estos racimos oscilantes nos mantienen de adormecimiento psíquico por un lado y inundación emocional en el otro.

Está bien mirar bien supongo que sabes que mis padres han muerto hay una parte de mí que dice que voy a tener algo de dinero correcto y quiere hablar de lo que vamos a hacer con ese dinero que es natural y normal y hace Siento que no todas tus partes van a estar en la angustia del dolor y comprensión que puede ser útil sabes que puede ser útil cuando hay una parte entrando diciendo que eres una persona terrible que estas pensando en dinero no esa es una forma natural de responder como dos grupos oscilan alrededor de la pérdida y en movimiento adelante así es como el proceso normalmente miradas de pegar y perder a veces ese proceso se vuelve más complicado y en el duelo complicado tenemos un proceso similar en curso,

pero lo que tiende para complicar el dolor es la pérdida repentino e inesperado tal vez traumático suicidio homicidio o mutilación es un ejemplo de duelo traumático puede haber extrema o prolongada sufrimiento o angustia que va a resultar en un duelo respuesta que está más traumatizada cuando las pérdidas ocurren fuera de orden

para ejemplo como en la muerte de un niño es más probable que resulte en una mayor reacción de duelo compleja y el dolor privado de sus derechos no socialmente apoyado tiende a volverse más complicado para ejemplo si matan al hijo de una madre y ha estado en el corredor de la muerte y es un violador ella va a ser apoyada en su dolor si alguien está sufriendo un aborto espontáneo si alguien está de duelo por un animal ¿serán apoyados socialmente?

otras personas van a minimizar y trivializar esas pérdidas y eso puede resultar en un gerente avergonzado internamente no deberías estar de duelo esto es lo que te pasa era solo un perro así que los privados de sus derechos el dolor aporta un nivel de complejidad a el duelo también funciona

puede haber una relación ambivalente a quién se ha perdido, por ejemplo, un padre o pareja abusiva y serán diferentes partes que necesitan ser atendidas. Tal vez algunas partes se alegra de que se hayan ido, tal vez algunas partes finalmente se sientan seguras como así como las partes que faltan tal vez algunas partes lloran al padre yo no tuve o el padre que debería tener tenido y finalmente se puede escuchar estas respuestas más complejas pueden incluir dolor retrasado o pena prolongada o pena que aparece estar ausente por un período de tiempo todos esos son comunes en el dolor complejo

El duelo autodirigido nos permite atender a los grupos de partes que vienen con las pérdidas inevitables que experimentamos y mientras nos movemos por la vida esas pérdidas se vuelven cada vez más evidente la mediana edad es a menudo un momento en el que reflexionamos sobre lo que no sucedió,

¿cuáles fueron los esperanzas y sueños de nuestra vida que perdimos a medida que seguimos envejeciendo y nos mudamos a la vejez podemos perder a nuestros amigos podemos perder nuestras facultades que podemos perder nuestra capacidad de hacer cosas y es importante atender a partes que están conectadas a esas pérdidas para que no nos entierren en ellos y nosotros no solo te identifiques con nuestras partes que están de duelo para mí, el duelo autodirigido se trata de desarrollar un conjunto de habilidades para atender esas partes para que no nos ahogamos ellos y para que se les ayude y si tienes curiosidad por aprendiendo más sobre esto, he escrito un capítulo en sobre transiciones pérdida y muerte y está en un libro que se publicará próximamente en 2016 innovaciones y elaboraciones en internos sistemas familiares terapia es publicado por Routledge y está editado por Martha Sweezey y Ellen Syskind

Fuente: IFS Grief and Loss (parte 1) Derek Scott de IFSCA

https://youtu.be/SZy_HuPVNuw

<https://ifsca.ca/videos/ifs-grief-and-loss/>