

Integración Relacional:
un proceso de transformación
personal y colectiva

Tatiana Sibilia

Introducción

*Me pregunto qué te puedo decir a ti, lector / lectora, para que no dudes en entregarte a la lectura y práctica de este libro. Los buenos libros nos transforman: no somos las mismas personas cuando comenzamos a leerlos que cuando terminamos de hacerlo. Y éste es el caso de **Integración Relacional**.*

*Tatiana, con sus escritos, nos va instruyendo sobre diversos temas. Pero lo leído no se queda en datos o mera información. Gracias a sus propuestas, a sus preguntas, nos va llevando a indagar en **nosotras mismas** acompañándonos en un viaje introspectivo que nos permite profundizar, que nos hace conocernos un poquito más.*

Advertencia: este libro es un alimento muy potente. No es para atragantarse y leerlo de golpe. Es para saborearlo tomándote tu tiempo, a tu propio ritmo, masticando y disfrutando cada bocado. Ha sido elaborado a fuego lento, con mucho cuidado y dedicación, con el aval que nace de la vida y de la experiencia profesional de Tatiana.

Somos seres relacionales. Y la gestación de este libro es coherente con lo que propone. Algunas personas tuvimos el privilegio de degustarlo previamente en un grupo de trabajo vía Zoom, probando sus ingredientes antes de su elaboración definitiva. Tatiana recibía los comentarios de nuestras experiencias con apertura e iba perfeccionando su fórmula para llegar a la que ahora está en tus manos.

Se me ocurre un símil: Tatiana es nuestra anfitriona y te/nos convida a un banquete para degustar nuestra propia vida. Este banquete es muy especial porque podemos asistir a él cada vez que tengamos hambre de conectar con nosotras mismas cada vez que queramos comprender más al ser humano que somos y a cómo nos relacionamos entre nosotras

Como este alimento no caduca y se mantiene con todas sus propiedades, podemos hacer una pausa y ejercer la libertad de comer cuando nos apetezca, nutriéndonos y respetando nuestro ritmo y necesidades.

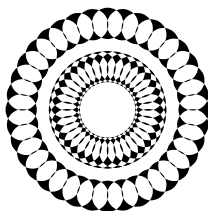
Somos lo que comemos. Te invito a que en vez de hablar sobre la comida, o sólo leer el menú, te sientes a gozar de este festín.

Roxana Cabut

co-autora del libro La Corazón

Parte I

Las referencias de la Integración Relacional



La Integración Relacional y sus fundamentos

“El impulso de unir las partes es una fuerza sanadora. Este proceso de comunicación que organiza las partes en una unidad es sanador. Podemos abrazar la unidad cuando ponemos atención en los aspectos de nosotros y otras personas que están en aislamiento y conflicto, queriendo integrarlos. Esta es la fuerza sanadora de este trabajo.”

Ron Kurtz

Me imagino que has decidido leer este libro porque te gustaría desarrollar más comprensión y habilidad en navegar el océano de las relaciones humanas. Quizás te has encontrado, o te encuentras, con situaciones difíciles y conflictivas a las cuales te gustaría poder ofrecer respuestas positivas. Tal vez te encuentras estancada en patrones de comportamiento que ya no te sirven y te gustaría invitar un cambio en tu vida, o te gustaría enriquecer tus herramientas para acompañar a otras personas en tu ámbito laboral.

Me gustaría poderte acompañar en una excursión, una aventura en el territorio de las relaciones humanas. Es un territorio rico en paisajes distintos: bellos, luminosos y también desafiantes. En este camino espero que podamos descubrir todo aquello que nos pueda ser útil para entender, disfrutar y cuidar de este aspecto tan esencial de nuestra vida. El mapa de las relaciones humanas, que incluyen por supuesto la relación con una misma, consiste de tres paisajes principales

con los que tendremos que familiarizarnos: el paisaje del intelecto, lleno de líneas rectas, fórmulas matemáticas, cajones con etiquetas, palabras, lógica, raciocinio y capacidades analíticas. El paisaje de las emociones: con sus colores brillantes y oscuros, sus maravillosas obras de arte, sus tonos y armonías, sus incongruencias, tormentas y días soleados. Y, finalmente, el paisaje del cuerpo, con sus sensaciones y sentidos, con sus respuestas sorprendentemente inteligentes y sus reacciones antiguas y automáticas.

Pasearnos por estos paisajes nos permitirá descubrir las peculiaridades de cada uno y, al mismo tiempo, darnos cuenta de que nuestra experiencia está constantemente desarrollándose en todos ellos a la vez. La atmósfera de nuestros pensamientos afecta las aguas de las emociones y también las montañas y rocas de nuestra estructura física. Mi deseo es que, en las páginas de este libro, encuentres todo lo que necesites para empezar a sentirte a gusto, con ilusión y seguridad en el complejo mundo de las relaciones.

En estos primeros capítulos me gustaría poner las bases teóricas en las cuales se funda la propuesta para luego explorar sus aplicaciones prácticas. Primero de todo me gustaría compartir contigo lo que me ha impulsado a darle este nombre tan extraño.

La Integración Relacional es una propuesta que se nutre de varias fuentes, como iremos viendo, sin embargo el concepto de “integración” es transversal en su paradigma.

La palabra “Integrar” proviene del Latín In- sin, Tangere- tocar, y hace referencia a restablecer las cosas al estado previo a ser tocadas, a completar y formar parte de un todo. Aquí podemos intuir un estado original de unidad al cual podemos retornar, un estado de conexión y pertenencia. En otros ámbitos, integración significa poner en una relación beneficiosa distintos elementos. Para poderlo hacer, necesitamos identificar estos elementos y crear un espacio desde el cual se puedan relacionar con respeto y colaboración,

desde el reconocimiento y la inclusión. Este proceso puede ocurrir internamente o en relación a otra/s persona/s. Por ejemplo: ¿ De qué manera se relaciona mi rabia con mi deseo de cuidar? O ¿ Mi necesidad de confort y mi deseo de crecimiento? O ¿ Cómo me relaciono con el enfado de otra persona?

Muchas veces la confusión, inseguridad y dolor que sentimos en nuestras relaciones son la consecuencia de un estado de des-integración, una situación donde algo o alguien está aislado, reprimido, exiliado. Donde hay juicio e incompreensión en lugar de empatía y reconocimiento. Piensa en una situación concreta en la que has vivido o vives una relación difícil, contigo o con otra/s personas. ¿Puedes reconocer alguna señal de falta de integración?

La palabra “Relacional” hace referencia al contexto de este proceso de integración. Los seres humanos, como todos organismos vivos, existen en relación: a sí mismos, a su entorno y a otros organismos. Por lo tanto, hablar de relación quiere decir hablar de lo que es inherente al ser humano. Para Integrar necesitamos relacionar las partes a través de un proceso de comunicación. Poder nombrar los elementos que queremos integrar y comunicarnos sobre ellos, sea internamente o bien externamente, es fundamental. Sin comunicación no hay relación posible y sin relación no hay integración.

Es importante para mí resaltar que la comunicación no hace referencia solo a la forma en la que nos expresamos, no se trata de aprender a decir las cosas de otra manera, más bien se trata de prestar atención a cómo atendemos a este proceso de integración a través de nuestra narrativa interna o en nuestra comunicación interpersonal.

La Integración Relacional entonces, se propone principalmente como un camino cuyo objetivo es fomentar la consciencia para dirigirla hacia el proceso de integrar todos

los elementos que forman parte de nuestras relaciones. La propuesta se basa en la premisa de que, como seres humanos, tenemos dos principales modalidades de experiencia: consciente e inconsciente. En general son los aspectos inconscientes, o implícitos, que nos generan problemas, conflictos, confusión. Cuando empezamos a ser capaces de sacar a la luz lo que es inconsciente, de “vernos” con honestidad y compasión, cuando podemos tomar un poco de distancia y observar nuestros procesos en lugar de estar sumergidas en ellos, empezamos a encontrar más libertad y posibilidades, comprensión e integración.

En el título he querido incluir el aspecto social de esta propuesta, ya que para mí la transformación personal es el primer paso hacia la regeneración de una cultura fundada en valores marcadamente diferentes de los que rigen las sociedades modernas así dichas “civilizadas”. La experiencia que he tenido a lo largo de los años, participando en movimientos y colectivos que se proponían traer cambios en la sociedad, me ha hecho llegar a la conclusión que el compromiso hacia el trabajo personal es imprescindible si queremos que nuestras acciones colectivas tengan coherencia y eficacia. Necesitamos construir, vivir e integrar nuevos paradigmas conceptuales si realmente queremos desatascar las peligrosas dinámicas que están trayendo sufrimiento en todo el planeta.

En nuestro viaje nos apoyaremos en el mapa que nos ofrece la Comunicación NoViolenta, también utilizaremos el mapa de la Neuro Biología Interpersonal (NBI) para descubrir y entender el paisaje interno de nuestra fisiología. El Mindfulness será nuestra práctica central, la práctica de prestar atención a todo lo que ocurre en el viaje. También nos deleitamos con juegos y propuestas que provienen de las varias corrientes de la psicoterapia humanista para hacer este viaje realmente placentero, emocionante y transformador.

Cómo utilizar este libro

He intentado estructurar los capítulos en un orden que espero traiga coherencia y avance al aprendizaje. En cada capítulo encontrarás ideas y conceptos que te ayudarán a tener nuevas referencias para explorar el mundo de las relaciones, al final de cada capítulo te ofreceré algunas propuestas de práctica para ver cómo estos conceptos pueden aportar algo en tu vida diaria. Estos ejercicios son la parte más importante del libro, desde mi punto de vista, porque te ofrecerán experiencias y no solo ideas. Todo aprendizaje significativo se desarrolla a través de experiencias vividas, por lo tanto te recomiendo de la manera más sentida no saltarte las prácticas, aunque algunas sean ya conocidas. Mantener un compromiso y una disciplina en este sentido te ayudará a transformar la lectura de este libro en una experiencia realmente transformadora.

Para tus reflexiones

¿Qué te ha impulsado a querer leer este libro?

¿Qué te gustaría transformar en tu relación contigo, con tus amigas y familiares y con tu entorno?

¿Qué capacidades te gustaría desarrollar?

Propuesta de práctica

Piensa en un sistema, como por ejemplo tu familia, tu entorno laboral o tu grupo de amistades. Piensa en cada persona que forma parte de este sistema y encuentra una imagen o palabras que recogen su función, su aportación al sistema.

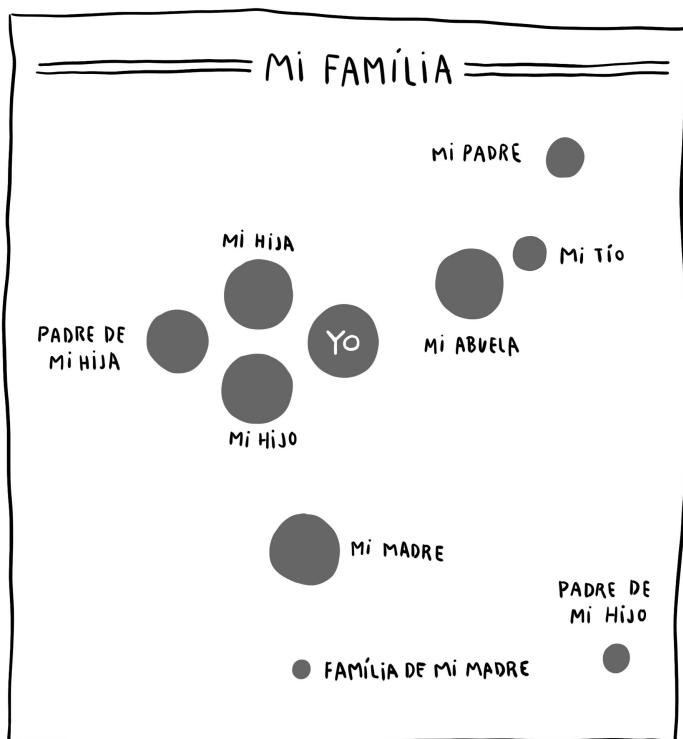
En un papel, dibuja cada persona como un círculo y posiciónelos en el espacio de la manera que te parece representativa de las relaciones que hay entre cada persona. Puedes dibujar líneas que unen ciertos círculos. Observa el resultado de tu dibujo.

¿Qué impresión se genera en ti al ver esta representación?

¿Cómo describirías el nivel de integración que hay en este sistema? ¿Quién está exiliada o invisibilizada en este sistema?

¿Quién te has olvidado de incluir? ¿Qué movimientos harían falta para llegar a un mayor estado de integración?

En este ejemplo he intentado dibujar mi sistema familiar, representando las relaciones entre las distintas personas.



Cuando miro este dibujo pienso en una constelación de estrellas. Veo como el espacio y la distancia son una componente llamativa de mi sistema familiar. Veo que hay estrellas más cercanas y luminosas y otras que parecen estar perdidas en las profundidades del universo, casi imperceptibles. Es una imagen que me ayuda a conectar con la sensación global de mi familia y me ofrece encontrar maneras imaginativas de relacionarme con ella.

Propuesta de práctica

Te invito a empezar este viaje con una libreta que te permita registrar tus reflexiones, preguntas y descubrimientos. También dejaré espacios para tus notas en el libro. Aquí abajo hay un espacio para ti.

Quizás te apetece escribir cuales son tus deseos, lo que te ha impulsado a querer leer este libro, lo que te esperas y como te gustaría verte al final de la experiencia.

Te invito a utilizar palabras pero también imágenes para conectar con tus deseos más profundos.