Enrique
Martínez Lozano



ARMAR CON ACIERTO NUESTRO PUZLE INTERNO

Y entender la mente para vivir sin sufrimiento

Desclée De Brouwer

Enrique Martínez Lozano

Armar con acierto nuestro puzle interno

Y entender la mente para vivir sin sufrimiento

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2026

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2026
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-34006-0
Depósito Legal: BI-00942-2026
Impresión: Grafo S. A. - Basauri

La falta de paz interior –en realidad, todo malestar emocional–
denota que estamos más o menos fusionados con un pequeño yo
–protector o exiliado–.
Cuando se produce la defusión de todos ellos
–cuando dejamos de identificarnos con el yo–,
lo que queda es espaciosidad, descanso, libertad, gozo y amor.

En este libro se ha optado por el uso
del masculino genérico con el único objetivo
de facilitar la lectura y la fluidez del texto.

A Ana, porque, viviéndote en verdad y en bondad,
supiste armar, de manera tan bella, tu puzle interno.

La mayoría de las personas son otras personas.
Sus pensamientos son las opiniones de otra persona,
sus vidas son un plagio,
y sus pasiones un eslogan.

—Oscar Wilde.

En cada uno de nosotros hay otro
a quien no conocemos…
El privilegio de una vida es convertirte
en quien realmente eres.

—Carl Jung.

La unidad en el espacio del psiquismo es una quimera
mientras no nos conozcamos a nosotros mismos,
pues nuestros "yoes" superficiales son múltiples.
No solemos caer en la cuenta de que conviven en
nosotros "yoes" distintos, cada cual, con creencias
e impulsos diferentes, porque transferimos nuestro
sentimiento ontológico de unidad al plano psicológico.

—Mónica Cavallé.

Índice

Prólogo, *de Esther Fernández Lorente* 13

Introducción: Armar el puzle: vivir lo que somos 17

1. Entender, acoger y trascender la mente 25
   - Mente: riqueza y límites 26
   - Más allá de la antropología pesimista y del paradigma monomental 34
   - Tu mente no puede saberlo, pero nunca te ha faltado nada 37
   - Ejercicio 1.1. Cómo me relaciono con mi mente 43

2. Las piezas del puzle 45
   - Un juego de exiliados y protectores 48
   - Una primera aproximación a los protectores 52
   - El lugar de la consciencia 57
   - Lo que ocurre cuando no ponemos atención 63
   - Ejercicio 2.1. Reacciones desproporcionadas, protectores extremos y exiliados básicos 66
   - Ejercicio 2.2. Conocer mis protectores extremos y mis exiliados básicos 67
   - Los actores en acción: una sesión de psicoterapia 70

3. Aproximación a nuestro modo de funcionar y proceso de defusión 79
En la superficie más visible 79
Cuando un sentimiento disfuncional toma el mando 82
Despertares dolorosos e involuntarios 84
Protectores que no lo parecen 88
El niño herido (exiliado) que vive en nosotros 91
Ejercicio 3.1. Acercarnos a nuestros yoes internos: los protectores 92
Pistas para conocer a los protectores 94
Ejercicio 3.2. Acercarnos a nuestros yoes internos: los exiliados 95
Pistas para conocer a los exiliados 95
Ejercicio 3.3. Mapeo inicial de mis protectores y mis exiliados 96

4. Claves básicas para acoger y liberar a protectores y exiliados desde la consciencia que somos 97
Acoger, agradecer y liberar a los protectores 97
Seis rostros concretos de protectores 101
Dialogar con los protectores (1): la rumiación 117
Dialogar con los protectores (2): la ansiedad 121
Dialogar con los protectores (3): el crítico interno 127
Acoger y rescatar al niño herido y liberar al niño original 130
Seis rostros concretos de niño herido 133
Dialogar con los exiliados (1): el yo abandonado 140
Dialogar con los exiliados (2): el yo avergonzado 145
Dialogar con los exiliados (3): el yo desvalorizado 150
Consciencia: descanso, espaciosidad, libertad y transformación 152
Ejercicio 4.1. Dialogar con los protectores 155
Guía para el diálogo con un protector 158

Ejercicio 4.2. Dialogar con los exiliados 159
Ejercicio 4.3. Acoger al niño herido cuando aparece en la vida cotidiana 160

5. Reconocer la consciencia y vivir sabiéndonos ella, acogiendo nuestra realidad completa 161
Más allá de lo observado, la pregunta por eso que observa . 162
La experiencia solo es posible gracias a la consciencia 168
El proceso de separación o defusión del yo. 172
La consciencia acoge y abraza todo lo que en ella aparece . . 175
Ejercicio 5.1. Convivir de manera consciente con los propios yoes 178
Ejercicio 5.2. Situarse en la consciencia, comprender a protectores y exiliados y vivir lo que realmente somos . . 178
Ejercicio 5.3. Práctica meditativa para anclarse en la consciencia y vivir la defusión 179
Ejercicio 5.4. Cuando el yo se hace a un lado 180

6. De reaccionar a responder: un caso práctico donde aparecen todos los actores. 181
Adictos a la reactividad 181
Acoger al niño herido al que quería proteger la reactividad . . 189
En la comprensión cesa la reactividad 191
Ejercicio 6.1. ¿Reacción o respuesta?. 193
Ejercicio 6.2. Del yo a la consciencia. 193
Ejercicio 6.3. Práctica meditativa: guía para acceder al silencio. 194

Epílogo. Cuando el yo se quita de en medio 199

Pequeño glosario 209

Prólogo

de Esther Fernández Lorente

A lo largo de estos días, trabajando la sugerente propuesta que Enrique Martínez Lozano nos ofrece en este libro, me he acordado de una persona con la que compartí una etapa del camino hace ya unos años; le gustaban mucho los puzles. El mejor regalo que le podíamos hacer era uno de esos con infinidad de piezas diminutas que extendía sobre la mesa. Aquello era un caos de formas y colores que ella iba agrupando, siguiendo los tonos dominantes antes de comenzar la labor del ensamblado.

Me encantaba ver su atención durante horas, a lo largo de varios días, observando cada pieza, la singularidad de sus detalles, de sus huecos, su relieve y también su parecido con otras para ir armando partes sueltas que tenían el mismo color o compartían algunos matices concretos. Iban apareciendo así pequeñas islas sobre la mesa con imágenes inconexas: un ojo azul, un cuadro de flores violetas, un perrito marrón sobre fondo gris, el sillón verde con la manta naranja… Todo enmarcado por las piezas laterales ya armadas.

Porque mi amiga comenzaba siempre por esas piezas más sencillas con caras lisas que, con mayor facilidad, encontraban su lugar en las esquinas y en las líneas exteriores. Por eso, se movía de la periferia hacia el centro armando posteriormente

esas islas de imágenes aparentemente desconectadas entre ellas, pero con la coherencia interna de colores que iban dibujando formas reconocibles que flotaban dentro del marco. Con mirada muy atenta a los detalles, encontraba, más tarde, los fragmentos que las entrelazaban. Así, iba apareciendo, pieza a pieza, esa hermosa imagen que siempre había estado ahí, oculta al principio en el caos, desenfocada a veces en esa parte que no encajaba y que ocupaba durante algún tiempo toda la atención, esa hermosa imagen intuida, pero carente de sentido en las piezas inconexas durante el proceso.

A lo largo de estas páginas me he sentido invitada a seguir dedicando tiempo y espacio al autoconocimiento poniendo la atención en las partes que iban surgiendo de mi propio puzle interior, las que me cuesta aceptar y me hacen sufrir: patrones de conducta destructivos (evitativos o compensatorios) para mí o para los demás, emociones desproporcionadas que me inundan, a veces, ocupándolo todo y que me hablan de creencias limitadas muy profundas sobre mí misma, de heridas y carencias…; también en esas partes que transparentan mi ser profundo y me llenan de alegría y compasión.

Me he sentido invitada por las palabras de Enrique y las prácticas que propone a poner una atención amorosa en cada una de ellas. Las he visto como islas aparentemente inconexas en ocasiones e incluso opuestas en algunos casos, partes de mi ser que compartían colores y rasgos, conductas y emociones, pero que a veces parecían no conocerse o vivir en aparente lucha e incluso rechazarse mutuamente. He querido mirarlas más allá de su apariencia, escucharlas, acogerlas y descubrir, desde el amor a la verdad, las piezas de las que estaban hechas, esos hilos tal vez de desconfianza, de evitación del dolor, de búsqueda de control y/o perfección, de miedo a que se tambalee la fachada,

piezas que protegían la propia imagen de insuficiencia u ocultaban la propia luz a veces temida. También he contemplado piezas de creatividad, cariño y hondura, piezas de gran belleza y calidez.

El marco que ha ido facilitando la construcción de este puzle es la relectura profunda y clara de la IFS (Sistemas de Familia Interna) que Enrique va desarrollando a lo largo de este libro. Este marco me ha posibilitado, como a mi amiga, hacer un viaje de la periferia al centro ayudada por el andamiaje de prácticas y cuestionarios. Pero, sobre todo, y dando un paso más allá, algo a lo que Enrique nos tiene acostumbrados, me ha regalado la experiencia de realizar este camino anclada en el Ser, de poder contemplar mi entramado psicológico desde la experiencia de la Consciencia que soy, desde la bondad, verdad y belleza que me constituyen, más aún, desde la unidad que me vive y me sustenta.

Se me ha regalado, pieza a pieza, la comprensión de que esa integración armoniosa que se va construyendo o, mejor dicho, desvelando, no es el fruto de eliminar o bloquear lo que nos duele o nos genera sufrimiento. Esa imagen integral es el resultado de "andar en verdad", como diría Teresa de Ávila, de nuestra disposición a ver y sentir todo lo que se da desde la aceptación, de nuestra disposición a transitar el gozo y el sufrimiento con una gratitud profunda a la vida que quiere desplegarse en nosotros y nosotras, aunque a veces, en nuestras creencias limitadas, lo haga por caminos equivocados.

Se me ha regalado la comprensión de que ya somos, en lo más profundo, aquello que se va desvelando y de que la atención amorosa es la herramienta de trabajo más poderosa para armar con acierto nuestro puzle interno, para la integración de nuestro ser: atender y amar lo que se muestra sin juicios, atender y amar

incondicionalmente desde la Consciencia que somos y, como dice Enrique, siempre está a salvo, atender amorosamente para más vida y vida en abundancia.

—Esther Fernández Lorente.

Introducción:
Armar el puzle: vivir lo que somos

A partir de las experiencias de comprensión que se me regalaron en el año 2005, me quedó claro que nuestra única "tarea" no era otra que *vivir lo que (ya) somos*, y así lo intenté plasmar, con las luces que entonces tenía, en el libro que lleva ese mismo título[1].

Sin embargo, en contra de lo que pudiera parecer a simple vista, tal tarea no es fácil. Requiere, como todo lo humano, de la aportación de la psicología y de la espiritualidad. Solo el concurso de ambas permite una articulación adecuada de nuestra paradoja, abrazando y teniendo en cuenta, en todo momento, las dos dimensiones –personalidad e identidad– que nos constituyen.

Me parece claro que la mencionada tarea únicamente será posible desde la *comprensión* de lo que somos, comprensión que, de manera simultánea, habrá de ir acompañada de un *proceso psicológico* de unificación y armonía.

Ambas condiciones me remiten a la imagen del puzle. Por lo que la tarea de vivir lo que somos viene a coincidir con aquella

1. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2007.

otra de armar con acierto nuestro puzle interno. Y ahí se descubre que, justo en la medida –y solo entonces– en que se arma adecuadamente ese puzle, se produce el despliegue de lo que somos de una manera armoniosa.

Armar el puzle requiere, de entrada, conocer las piezas que lo constituyen y el modo como se articulan entre sí. Tanto el olvido de alguna como la ignorancia de la interrelación entre ellas hacen que la tarea se vea abocada al fracaso.

Desde que fui consciente de todo esto, no he cesado de buscar y de proponer herramientas pedagógicas que facilitaran este trabajo y garantizaran un avance cierto. Y en esa búsqueda he encontrado una propuesta que me resulta especialmente llamativa por su potencia pedagógica. Me refiero al modelo propuesto por el *Internal Family Systems Institute* (IFS)[2], de orientación sistémica, fundado por Richard C. Schwartz.

Ha sido justamente el reconocimiento, en mi propia persona, de su capacidad y eficacia pedagógica, lo que me ha llevado a recurrir a él, sirviéndome de sus claves básicas –aunque introduciendo perspectivas nuevas y ampliando el marco de referencia–, para articular esta propuesta, con el objetivo de favorecer el trabajo psicológico y espiritual que hace posible vivir lo que somos[3].

Desde esta introducción deseo subrayar una característica de IFS que me resulta tan acertada como valiosa: la afirmación de que "no hay partes malas" en nosotros[4], sino que cada una

2. https://ifs-institute.com/
3. De la misma manera que, hace ya un tiempo, me comprometí a no afirmar ni enseñar nada que no hubiera experimentado, tampoco propongo ninguna práctica, cuya eficacia no haya comprobado en mí mismo.
4. Tal es el título de la obra de R. Schwartz, *No hay partes malas. Sanar el trauma y recobrar la plenitud con el modelo Sistemas de Familia Interna (IFS),*

tiene un porqué y un para qué. En consecuencia, el modo adecuado de tratarlas pasa por el diálogo con ellas, como veremos a lo largo del texto, si queremos acertar a la hora de construir nuestro puzle interno.

Siempre con la vista puesta en ese objetivo, y con la propuesta de IFS como trasfondo, divido este trabajo en los siguientes capítulos, cuyo contenido comento brevemente.

En el capítulo 1, empezaré ofreciendo unas claves para entender, acoger y trascender nuestra mente. No olvido lo que alguien me enseñó hace ya muchos años: *la mente te tratará de la misma manera que tú la trates a ella*. De ahí la importancia de acogerla, amorosa y respetuosamente, al mismo tiempo que buscamos entender su modo de funcionar. Pero, como veremos, no se trata únicamente de entenderla, sino que es necesario trascenderla –cesar en la identificación con ella y reconocerla como lo que es: una herramienta–, si no queremos perdernos en la ignorancia –y, en consecuencia, en la confusión y en el sufrimiento inútil– desde el mismo inicio. Es obvio que el simple hecho de poner luz en ello, desmontando creencias tan arraigadas como falsas, proporciona la actitud adecuada para llevar adelante todo el trabajo.

En el capítulo 2, me detendré en la exposición de las diferentes "piezas" que nos constituyen, y que IFS divide en una triple categoría: protectores, exiliados y *self*. Por mi parte, y sobre la base también de mi propia experiencia –entendiendo el self como una instancia psicológica, por más que sea considerada

---

Eleftheria, Barcelona 2021. Otro libro interesante, que me ha servido de inspiración en este trabajo es el de J. Earley, *La terapia del Self*, Eleftheria, Barcelona 2016. En esa misma escuela se sitúa el libro de M. Sweezy, *Internal Family Systems Therapy for Shame and Guilt,* Guilford Press, New York 2023; y el de R. De la Rosa, *Superar el trauma. Una nueva visión de la autocompasión*, Kairós, Barcelona 2025.

netamente positiva y "sana"–, incorporo de manera expresa la consciencia, porque, por un lado, remite de manera directa e inmediata a nuestra identidad última; y por otro, evita cualquier equívoco de partida, al mostrar que nos estamos refiriendo, no a una instancia psicológica más, sino a la realidad transpersonal y no-dual, que no es una parte más ni tampoco la suma de las partes, sino aquella realidad estable y permanente que las constituye, las sostiene, las acoge y permite integrarlas armoniosamente en una unificación creciente[5]. Por decirlo brevemente, y con una clara intencionalidad pedagógica, la consciencia –lo que realmente somos– es aquello que *observa* todas las partes y no puede ser observado. Así pues, en lo concreto, hablaré de exiliados, protectores, self y consciencia[6]. Los llamados exiliados se agrupan, según otro esquema explicativo de la persona, en la figura del niño interior herido, mientras que los protectores –sean preventivos o reactivos– no son sino los diferentes mecanismos de defensa, que se activan automáticamente en el instante mismo en que aparece dolor.

Clarificados esos elementos, podremos acercarnos a entender nuestro modo habitual de funcionar (capítulo 3), aportando claves que nos permitan vivir de una manera más ajustada

5. Sospecho que, en el modelo propuesto por IFS, entienden el self como sinónimo de consciencia. Por mi parte, sin embargo, prefiero afirmar la centralidad de esta de manera expresa y con toda nitidez. Tal como explicaré en su momento, aunque se refiera a la dimensión nuclear, dinámica y positiva de la persona, el self no deja de ser una instancia psicológica, es decir, un objeto más –y, como tal, observable– dentro del campo de la consciencia.
6. También más adelante me referiré al hecho de que el self es la plasmación de la misma y única consciencia en cada individuo particular. Esto explica que, al situarnos lúcidamente en la consciencia, ya somos remitidos de manera inmediata al self. En mi propuesta, como se irá viendo a lo largo de la exposición, el trabajo con protectores y exiliados se aborda, de manera explícita, desde la consciencia.

y coherente[7], como consecuencia de acoger y liberar a nuestros protectores y exiliados (capítulo 4).

Subrayaré a continuación la importancia decisiva de entrenarnos en permanecer en la consciencia –o mejor, en dejar que viva en nosotros la consciencia que somos–, creciendo en desidentificación del yo (capítulo 5), lo cual nos permite vivir, *no reaccionando, sino respondiendo* a lo que el presente nos trae en cada momento (capítulo 6). Me resulta evidente que solo ese entrenamiento constante, unido al trabajo psicológico que se precise, irá haciendo posible vivirnos, de manera consciente, no en la mente ni en el yo –adonde nos empuja la inercia que arrastramos–, sino en la consciencia que somos. La práctica, en concreto, pasa siempre por *poner la atención en eso que es consciente* para que, de ese modo, *el yo se quite de en medio* (Epílogo) y, en consecuencia, pueda brillar ante nosotros lo que siempre es y somos. Solo así, es posible armar con acierto el puzle completo.

El libro se cierra con un *Pequeño glosario*, que he creído oportuno incluir, con el fin de delimitar el sentido de los términos más relevantes que aparecen en el texto. Por ese motivo, me atrevo a sugerir la conveniencia de empezar por ahí la lectura del libro[8]: conocer de antemano el significado del vocabulario utilizado facilitará, sin duda, entender lo escrito.

Con el declarado objetivo de crecer en comprensión, a lo largo del texto compartiré, tanto experiencias personales que puedan aportar luz, como ejercicios prácticos que favorezcan aterrizar y hacer operativas las claves que vayan apareciendo.

---

7. Entiendo por "coherencia", no la actitud que sería consecuente con los principios o creencias que se profesan –y que solo son constructos mentales–, sino la fidelidad a la consciencia que somos y que fluye a través de nosotros. En este sentido, la coherencia no nace de un esfuerzo voluntario, sino que, aunque en ocasiones lo requiera, es fruto de la comprensión experiencial.
8. pg. 209.