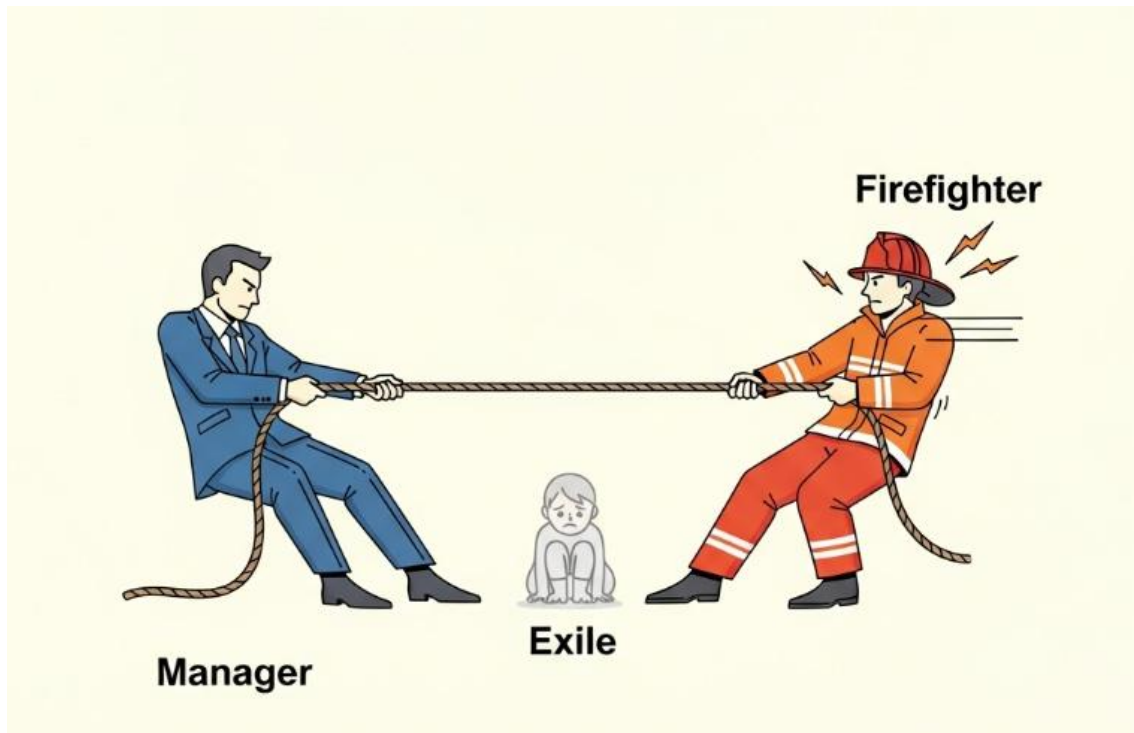




Entendiendo tu Conflicto Interno: Cuando una Parte de Ti Quiere una Cosa y Otra, lo Opuesto

¿Alguna vez has sentido que hay una guerra civil dentro de ti?

Por un lado, una parte tuya se propone firmemente hacer dieta, pero otra parte termina pidiendo una pizza por la noche. O quizás una parte quiere descansar, mientras otra la critica sin piedad por "ser perezosa".

Este tira y afloja interno es increíblemente común y se conoce como una **polarización**. Es una dinámica donde dos o más partes de nuestro sistema interno toman roles opuestos, luchando por el control. A menudo, percibimos una de estas partes como "buena" (la que quiere ser productiva, saludable) y la otra como "mala" (la que sabotea, procrastina).

Pero, ¿y si te dijera que ambas partes, incluso las que parecen opuestas, en realidad **están tratando de ayudarte**?

La gran revelación del modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS) es que estas partes en conflicto suelen compartir un mismo objetivo secreto: proteger a una parte más joven y vulnerable de nosotros que guarda una herida del pasado. Simplemente, cada una cree que su método es el único que funciona.

¿Te Suena Familiar Alguna de Estas Dinámicas?

Veamos algunos de los "equipos" en conflicto más comunes:

1. El Equipo "Perfección" vs. El Equipo "Ya Fue, Mañana Empiezo"

- **Una parte de ti (el Administrador)** te exige ser impecable, trabajar duro y tener todo bajo control para evitar el fracaso y la crítica. La presión es enorme.
- **Otra parte (el Bombero)**, sintiéndose asfixiada por tanta exigencia, salta para darte un "respiro" urgente a través de la comida, las series, las redes sociales o cualquier distracción que apague el estrés por un momento.
- **¿A quién protegen?** A menudo, a una parte vulnerable que se siente "**no soy suficiente**" o tiene pánico a fracasar.

2. El Equipo "Juez Interno" vs. El Equipo "Necesito que me Quieran"

- **Una parte de ti (el Crítico)** te ataca duramente desde adentro, pensando que si te critica primero, las críticas de los demás no dolerán tanto o te motivará a no cometer errores.
- **Otra parte (el Complaciente)** busca desesperadamente la aprobación de los demás. Te empuja a decir que sí a todo y a poner las necesidades ajenas antes que las tuyas.
- **¿A quién protegen?** Generalmente, a una parte que carga con el miedo profundo al rechazo o la creencia de "**no soy querible**".

3. El Equipo "Soñador Optimista" vs. El Equipo "Mejor no Ilusionarse"

- **Una parte de ti** se atreve a tener esperanza, a confiar y a emocionarse con nuevos proyectos o relaciones.
- **Otra parte (la Cínica)**, que ha aprendido de decepciones pasadas, te frena en seco diciendo "mejor no esperes nada, así no sufres".
- **¿A quién protegen?** A una parte interior que guarda el **dolor y la humillación** de una vieja herida o desilusión.

¿Y Ahora Qué? El Camino de la Calma y la Curiosidad

El primer paso para resolver esta guerra interna no es elegir un bando. Es hacer una pausa y activar a tu "observador interno", esa parte tuya sabia, calmada y compasiva (tu Self).

En lugar de juzgar, te invitamos a probar esto:

1. **Reconoce a los dos equipos:** Simplemente nota su presencia. "Ah, aquí está mi parte exigente, y aquí está la que quiere escapar". Sin juicios.
2. **Agradece su esfuerzo:** Aunque sus métodos sean extremos, ambas partes trabajan sin descanso para cuidarte. Puedes decirles internamente: "Gracias por intentar protegerme".
3. **Siente curiosidad:** Pregúntale a cada parte, una por una:
 - *¿Qué temes que pasaría si dejaras de hacer tu trabajo?*
 - *¿De qué dolor o sentimiento intentas protegerme?*

Recuerda: no hay partes "malas". Solo hay partes con roles extremos, a menudo cansadas y asustadas. El objetivo no es eliminar a ninguna, sino escucharlas, comprenderlas y restaurar el equilibrio para que tu Self, tu centro de calma y sabiduría, pueda liderar el camino.

En nuestras sesiones de coaching, podemos explorar juntos quiénes son los integrantes de tus equipos internos y cómo podemos traerles paz y colaboración.