

# Navegando la Tormenta Interior

*Una guía de IFS para acompañar el abrumamiento desde la estabilización*

---

Segunda versión · reorientada sobre la lógica de estabilización primero

## Marco: estabilizar primero

El abrumamiento es una de las experiencias que más se temen en el trabajo en profundidad, tanto para quien consulta como para quien acompaña. La reacción habitual es buscar la forma de atravesarlo: sostener la intensidad hasta que pase. Esta guía propone el orden inverso. Antes de atravesar nada, se estabiliza. Y desde esa base —no antes— se deja emerger lo que el sistema pueda sostener.

El cambio de orden no es un matiz. Define qué se considera seguro y qué no.

La intensidad alta no es, por sí misma, señal de profundidad ni de avance. Muchas veces es lo contrario: la señal de que falta base, de que el sistema quedó sin los recursos para sostener lo que está apareciendo. Confundir intensidad con profundidad lleva a sostener tormentas que en realidad habría que calmar.

*Regular como piso, y desde ahí, dejar salir lo que el sistema pueda sostener.*

Esa frase ordena todo lo que sigue. No son dos opciones en paralelo —regular o dejar salir— entre las que se elige por preferencia. Es una jerarquía: primero se verifica que haya base, y esa lectura decide cuál de las dos corresponde. La estabilización no es la alternativa a la descarga; es la condición que la vuelve segura.

---

## Qué es el abrumamiento, y qué no es

Cuando una persona se abruma, no se fusiona con una sola emoción, sino con una reacción en cadena de su sistema interno. Suele desarrollarse en tres movimientos.

---

- **El exiliado empieza a emerger.** El proceso generó seguridad suficiente para que una parte que carga dolor, miedo o vergüenza asome. Su energía es intensa porque estuvo contenida mucho tiempo.
- **Los protectores se alarman.** Las partes que trabajaron para mantener a ese exiliado a distancia entran en alerta: ansiedad, racionalización, impulso de frenar, juicios (“estoy haciendo esto mal”).
- **Los bomberos intervienen.** Si la angustia se filtra, entran las partes de acción extrema: disociación, impulsos (consumo, autoagresión, fuga), oleadas de rabia o desesperanza, somatización.

Lo que la persona vive como “abrumamiento” es, casi siempre, esta reacción de los protectores, no el dolor del exiliado en estado puro.

De ahí una precisión importante: el abrumamiento no es una parte. Es una señal. Indica que una o más partes están activas y fusionadas con la conciencia de la persona. Funciona como la fiebre: no es la enfermedad, es el aviso de que el sistema está respondiendo a algo. Por eso la pregunta útil no es “cómo hago que esto pase”, sino “qué parte se activó y qué intenta hacer”.

Leerlo así cambia el trabajo entero: el abrumamiento deja de ser un peligro a atravesar y pasa a ser información sobre el estado del sistema.

---

## El piso: estabilizar antes de profundizar

La estabilización suele tratarse como un preámbulo: lo que se hace para poder llegar al trabajo “real”. Aquí ocupa otro lugar. Es la condición de seguridad de todo lo demás, y muchas veces es el trabajo en sí.

Los recursos —orientación al presente, regulación, apoyos somáticos, doble atención— no son un calentamiento. Son la base que determina si el sistema puede o no sostener lo que aparece. Sin esa base, acercarse al material intenso no profundiza: inunda.

Esto incluye una idea que va a contramano de buena parte del entrenamiento habitual: a veces, que haya recursos suficientes es señal de que el trabajo profundo no es necesario en ese momento. La estabilización no siempre abre la puerta a algo más; a veces es, ella misma, lo que el sistema necesitaba. La meta no es la intensidad. Es la seguridad desde la cual la persona elige.

*El abrumamiento no es una puerta que haya que cruzar. Es una señal de que conviene volver a la base.*

## Leer el sistema: ¿hay base o no?

Toda la decisión —dejar emerger o regular— depende de una sola lectura: si en este momento hay base suficiente. No es una regla fija que se aplica igual a todos; es discernimiento, y se afina con la práctica.

### Hay base suficiente cuando:

- La persona mantiene contacto: escucha, responde, sigue el ritmo.
- Hay doble atención: está con la emoción y, a la vez, presente en la consulta.
- Puede nombrar lo que siente, aunque sea intenso.
- Hay algo de Self disponible: curiosidad, una mínima distancia desde la cual observar.

### No hay base suficiente cuando:

- Se pierde el contacto: mirada vacía, no responde a la voz.
- La intensidad escala sola, sin elaboración; solo activación que crece.
- Aparecen disociación, confusión, fragmentación del discurso.
- El sistema está inundado, sin ningún punto de observación.

Cuando hay base, se puede dejar emerger lo que el sistema sostiene. Cuando no la hay, primero se regula. La misma escena de llanto intenso puede pedir una cosa o la otra según cuál de estos dos estados esté presente. Por eso la lectura precede siempre a la intervención.

---

## Cuando hay base: pauta, permiso y titulación

Con base suficiente, el trabajo no es forzar el contacto con el exiliado, sino negociar con los protectores y dejar emerger en dosis sostenibles.

- **Hablar con los protectores, no contra ellos.** Ante los primeros signos de alarma, se detiene el avance hacia el exiliado y se atiende a la parte que reacciona: reconocer, validar su intención, agradecer su trabajo.
- **Pedir permiso.** No se avanza sin el acuerdo de los protectores. Preguntarles si están dispuestos a dar un poco de espacio, con el compromiso de detenerse si se vuelve demasiado, les devuelve el control que necesitan.
- **Titular.** En lugar de abrir todo de golpe, se abre apenas una rendija: se pide al exiliado mostrar solo un poco. El sistema procesa en dosis manejables.
- **Diferenciar.** Ayudar a la persona a observar la parte abrumada desde el Self —dónde se siente en el cuerpo, qué forma tiene— ya crea distancia y calma.

Todo esto es “dejar salir lo que el sistema pueda sostener” en la práctica: emerge, sí, pero regulado por el permiso de los protectores y por la capacidad real del sistema, no por la urgencia de llegar al fondo.

---

## Cuando no hay base: regular primero

Si la lectura indica que no hay base —contacto perdido, escalada sin elaboración, disociación—, la prioridad deja de ser el contenido y pasa a ser restablecer la seguridad. No se interpreta, no se profundiza, no se educa sobre el modelo: el neocórtex no está disponible para eso.

### Lo que sí ayuda:

- Orientar al presente: nombrar la sala, la fecha, objetos visibles.
- Co-regular con el cuerpo: exhalación algo más larga que la inhalación (no “respirar profundo”), tempo lento.
- Notar apoyos: peso del cuerpo en el asiento, pies en el suelo.
- Restablecer la doble atención: “una parte siente algo muy intenso y, a la vez, estamos acá, hoy, en este lugar”.

Recién cuando el contacto vuelve se puede retomar el trabajo. Forzar la emergencia sin base no descarga nada: repite la inundación original.

---

## La descarga somática, en su lugar

A veces la inundación es física: temblores, llanto convulsivo, gritos. El cuerpo puede estar completando una respuesta de lucha o huida que quedó interrumpida, y eso es una liberación genuina.

Pero no es, por sí sola, “la medicina”. Es liberación cuando hay base: la persona está presente, no pierde el contacto, el sistema sostiene lo que se descarga. Es inundación cuando no la hay: la descarga no alivia, retraumatiza, y la persona queda otra vez tomada.

### Por eso, también acá, primero se lee el estado:

- **Si hay base, se acompaña sin interrumpir.** La presencia calma sostiene; las palabras son mínimas (“estás acá, seguís a salvo”). No cortar la descarga que el sistema está pudiendo procesar.
- **Si no hay base, se regula primero.** Anclar, orientar, co-regular, recuperar contacto. La descarga sin base no es la cura; es el problema.

La diferencia no está en lo que se ve —en ambos casos hay temblor o llanto—, sino en si la persona está con eso o arrastrada por eso. Esa lectura, y no la intensidad de la escena, decide el movimiento.

---

## El vórtice y el guardián ruidoso: discernir antes de actuar

Dos situaciones pueden parecerse al abrumamiento sin serlo, y conviene distinguirlos.

**El vórtice del exiliado.** A veces no es un protector en pánico: es el dolor puro de un exiliado que no está generando una emoción, sino reviviéndola, atrapado en el “allí y entonces” del trauma. No puede modularse porque está fuera del tiempo. Antes de tratarlo como tal, conviene descartar que sea un bombero camuflado: una inundación afectiva cuya función es, justamente, asustar a quien acompaña para que la sesión termine y el exiliado más vulnerable quede protegido. Se sondea con curiosidad: “esta ola tan inmensa, ¿podría ser también una forma muy poderosa de protección?”. Si se confirma que es el exiliado puro, el objetivo no es atravesar: es contener y estabilizar. El sistema no tiene capacidad de Self para estar con ese dolor, y la tarea es devolverle base, no abrir más.

**El guardián ruidoso.** Otras veces la persona revive el mismo dolor una y otra vez sin alivio, solo agotamiento. Es probable que no sea un exiliado, sino un protector cuya estrategia es, precisamente, mostrar dolor: distraer de algo que considera más peligroso, o demostrar que el sufrimiento es real para no ser abandonado. El cambio de foco es dejar de atender el contenido del dolor y sentir curiosidad por la función de mostrarlo: “una parte nos trae una y otra vez a este lugar de dolor sin alivio; ¿qué teme que pasaría si, por un momento, no sintiéramos esto?”.

En ambos casos, la respuesta no es más intensidad. Es lectura, contención y, cuando hace falta, regreso a la base.

---

## La presencia del terapeuta: un recurso, no la garantía

La calma de quien acompaña importa. Co-regula, ofrece un contenedor, transmite que esto no es peligroso. Pero conviene ser preciso sobre su lugar: es un recurso, no la garantía principal de seguridad.

Apoyar toda la seguridad en que el terapeuta esté siempre en Self vuelve frágil al sistema entero: depende de un estado que también puede fallar, y deja a la persona sin base propia cuando esa presencia no está. La garantía de seguridad no es la presencia del terapeuta: es la estabilización del sistema de la persona y el respeto

por sus protectores. Lo primero es prestado y transitorio; lo segundo es lo que queda.

*La presencia se presta para que el sistema propio arranque, no para sostenerlo en su lugar.*

Desde ese encuadre, ofrecer presencia y co-regulación tiene sentido como apoyo puntual —especialmente cuando el Self de la persona no está accesible—, a condición de entenderlo como préstamo, no como sostén permanente. La imagen útil es la batería auxiliar: se pasa carga para que el motor propio arranque, no para quedar conectado. El trabajo, todo el tiempo, apunta a devolverle al sistema su propia base, no a sustituirla con la del terapeuta.

---

## Errores comunes

- **Confundir intensidad con profundidad.** Tratar la descarga o la emoción fuerte como señal de avance, y sostenerla por eso. La intensidad alta suele indicar falta de base, no cercanía al núcleo.
- **Tratar la descarga como meta.** Buscar que “salga todo” sin verificar si hay base para sostenerlo. Primero la lectura del estado, después el movimiento.
- **Controlar en exceso.** Interrumpir toda emoción intensa de inmediato aumenta la resistencia. Cuando hay base, se permite con presencia reguladora.
- **Evitar el contenido difícil.** El extremo opuesto: no acercarse nunca por miedo a abrumar. Con permiso de los protectores y dosis pequeñas, se puede avanzar despacio.
- **Fusionarse con la persona.** Perder la diferenciación compromete a ambos. Chequeo interno frecuente y recursos somáticos para sostener el propio centro.

---

## Cierre

Reorientar la mirada sobre el abrumamiento no es aprender a atravesar tormentas con más coraje. Es dejar de tratar la tormenta como destino. El desborde no es una puerta que haya que cruzar ni una prueba que haya que pasar: es una señal de que el sistema quedó sin base, y la respuesta es devolvérsela.

Desde esa base —y solo desde ahí— se deja emerger lo que el sistema puede sostener. A veces eso es mucho; a veces es muy poco; a veces es nada, y la estabilización fue todo el trabajo. La pregunta deja de ser “cómo atravieso esto” y

pasa a ser “cómo le devuelvo a esta persona el piso desde el cual no necesita la tormenta”.

---

## **IFS Seguro**

*Una biblioteca para acompañar procesos internos con cuidado, criterio y respeto por el ritmo de cada sistema.*

serlibre.uy · © 2026 Ser Libre