

SER LIBRE

Una puerta al modelo IFS en español

MENU



TU RITMO TAMBIÉN IMPORTA

Edit

Guía breve para consultantes sobre seguridad, límites y cuidado en procesos internos

Para leer antes, durante o después de un proceso de acompañamiento personal

Presentación

Cuando empiezas un proceso de acompañamiento interno –terapéutico, de counseling, de IFS o de autoconocimiento acompañado– es posible que

aparezcan emociones, recuerdos, partes internas, preguntas o sensaciones que no siempre esperabas encontrar.

A veces eso puede sentirse aliviante.

A veces puede sentirse intenso.

A veces puede sentirse confuso.

A veces puede abrir algo importante.

A veces puede ser demasiado.

Esta guía nace para ayudarte a reconocer algo simple y fundamental:

tu ritmo importa.

No tienes que avanzar más rápido de lo que tu sistema puede sostener. No tienes que contar todo de una vez. No tienes que abrir una emoción solo porque apareció. No tienes que continuar si algo dentro de ti necesita pausar.

Un proceso profundo no debería medirse por cuánto se abre, sino por cuánto puede ser sostenido con cuidado.

También es importante saber que no toda emoción intensa es una mala señal. Llorar, conmoverte, quedarte en silencio o sentir algo profundamente puede formar parte de un proceso valioso. La pregunta no es si sientes mucho o poco. La pregunta es si todavía hay suficiente seguridad, presencia y capacidad de elección.

Esta guía no es un manual para trabajar en soledad con trauma, recuerdos difíciles o partes sensibles. Tampoco reemplaza la ayuda profesional cuando hace falta. Su propósito es otro: ayudarte a participar mejor en tu propio proceso.

Para que puedas notar tus señales.

Para que puedas pedir pausa.

Para que puedas decir que algo fue demasiado.

Para que puedas hablar con quien te acompaña sobre lo que necesitas.

Para que no confundas cuidado con debilidad, ni pausa con fracaso.

Acompañarte también es escucharte.

1. Tu ritmo también importa

Un proceso interno no es una prueba de valentía.

No tienes que demostrar que puedes con todo. No tienes que llegar rápido al origen de nada. No tienes que mostrar más de lo que en este momento se siente seguro mostrar.

A veces existe la idea de que una buena sesión es la que llega a algo muy profundo, muy emocional o muy revelador. Pero no siempre es así. Una sesión puede ser muy valiosa aunque sea lenta, sencilla o tranquila. Puede ser valiosa porque una parte pudo hablar un poco. Porque un protector pudo decir no. Porque notaste una señal corporal. Porque no seguiste cuando algo necesitaba detenerse.

Tu sistema interno tiene su propio ritmo.

Algunas partes pueden querer avanzar. Otras pueden tener miedo. Otras pueden necesitar entender primero. Otras pueden observar desde lejos. Otras pueden no querer participar todavía.

Eso no es un problema. Es información.

Cuando tu ritmo es respetado, el proceso suele volverse más seguro. Cuando tu ritmo es ignorado, incluso algo bien intencionado puede sentirse invasivo.

Puedes preguntarte:

“¿Estoy avanzando porque realmente se siente posible?”

“¿O estoy avanzando porque creo que debería?”

“¿Hay alguna parte de mí que necesita ir más despacio?”

“¿Hay algo que todavía no quiere ser tocado?”

Ir despacio no significa no avanzar. Muchas veces, ir despacio es lo que permite avanzar sin dañarte.

2. No toda emoción intensa es mala señal

Sentir mucho no significa necesariamente que algo esté mal.

Puedes llorar y seguir presente. Puedes conmoverte y seguir sintiendo que estás aquí. Puedes quedarte en silencio porque algo importante está ocurriendo. Puedes necesitar unos minutos para sentir, respirar o acomodarte.

La emoción intensa puede ser parte de un proceso saludable si todavía puedes:

escuchar la voz de quien te acompaña;

responder si quieres;

saber que estás en el presente;

notar que tienes opciones;

pedir pausa si la necesitas;

sentir que algo en ti puede observar lo que pasa.

A veces una emoción necesita espacio. Si se la interrumpe demasiado rápido, una parte puede sentir que no tiene permiso para existir. Por eso, no se trata de apagar todo lo intenso. Se trata de reconocer si esa intensidad sigue siendo acompañable.

Una pregunta útil puede ser:

“¿Esto es intenso, pero todavía puedo estar con ello?”

Si la respuesta es sí, tal vez no haga falta detener todo. Puede alcanzar con ir despacio, respirar, sentir el apoyo del presente y seguir con mucho cuidado.

Pero si la emoción empieza a sentirse como una ola que te arrastra, si pierdes claridad, si te desconectas o si sientes que ya no puedes elegir, entonces ya no se trata solo de intensidad. Puede estar volviéndose demasiado.

La diferencia no está en cuánto sientes.

Está en si todavía hay suficiente presencia para sostenerlo.

3. Cómo reconocer que algo sigue siendo acompañable

Algo puede ser profundo y, aun así, seguir siendo acompañable.

Puedes estar triste, conmovido, emocionado o tocado por algo importante, y al mismo tiempo sentir que hay una base de seguridad suficiente.

Algunas señales de que algo sigue siendo acompañable son:

puedes escuchar;
puedes decir si quieres seguir o pausar;
puedes notar tu cuerpo;
puedes abrir los ojos y orientarte;
puedes sentir que estás en el presente;
puedes responder desde cierta claridad;
puedes notar si algo se vuelve demasiado;
puedes sentir que no estás obligado a continuar.

También puede haber una sensación interna de “esto es fuerte, pero puedo estar aquí”. Esa frase es importante. No significa que sea fácil. Significa que hay suficiente apoyo para no quedar arrasado.

En esos momentos, puede ser útil decirle a quien te acompaña:

“Esto es intenso, pero puedo seguir un poco.”

“Necesito ir despacio.”

“Quiero quedarme con esto, pero sin profundizar demasiado.”

“Dame un momento.”

“Puedo seguir si vamos con cuidado.”

La seguridad no siempre se siente como calma perfecta. A veces se siente como una presencia suficiente en medio de algo intenso.

No necesitas estar completamente tranquilo para que una sesión sea segura. Pero sí necesitas sentir que puedes participar, elegir y pedir cuidado.

4. Cómo reconocer que algo se está volviendo demasiado

A veces algo deja de ser solo intenso y empieza a ser demasiado.

Puede ocurrir de manera rápida o gradual. Tal vez al principio estabas presente, pero después empiezas a perder claridad. Tal vez querías seguir, pero de pronto sientes que ya no puedes. Tal vez una parte se asusta, se apaga o se queda sin voz.

Algunas señales de que algo puede estar volviéndose demasiado:

te cuesta escuchar;
te cuesta responder;
sientes confusión intensa;
te sientes lejos, ausente o desconectado;
te cuesta saber dónde estás;
sientes mucho miedo o pánico;
tu cuerpo se queda rígido o muy apagado;
sientes vergüenza invasiva;
quieres desaparecer;
sientes que ya no puedes elegir;
respondes “sí” automáticamente, pero algo en ti quiere parar.

También puede aparecer una sensación interna de:

“me fui”;
“no puedo más”;
“esto me supera”;
“quiero salir de aquí”;
“no sé qué está pasando”;
“me siento demasiado expuesto”.

Cuando notes algo así, no necesitas explicarlo perfectamente. Puedes decir simplemente:

“Necesito pausar.”

“Esto se está volviendo demasiado.”

“No quiero seguir por ahí.”

“Necesito volver al presente.”

“No puedo hablar de esto ahora.”

Pedir pausa no arruina el proceso. Puede salvarlo.

5. Tu derecho a pausar

Tienes derecho a pausar.

Aunque hayas empezado a hablar.

Aunque antes hayas dicho que sí.

Aunque la sesión parezca importante.

Aunque no sepas explicar bien qué pasa.

Aunque una parte de ti quiera seguir y otra no.

Pausar no significa abandonar. Significa escuchar una señal.

A veces una parte interna necesita tiempo para saber si quiere continuar.

A veces el cuerpo nota antes que la mente que algo es demasiado. A veces

una emoción necesita bajar un poco antes de seguir. A veces un protector

necesita comprobar que su límite será respetado.

Puedes pedir pausa de muchas maneras:

“Pausa.”

“Necesito parar.”

“Dame un momento.”

“No quiero seguir con esto ahora.”

“Necesito respirar.”

“Quiero abrir los ojos.”

“Necesito hablar de otra cosa.”

“Esto es suficiente por hoy.”

No tienes que justificar demasiado tu pausa. Puedes explicar si quieres, pero no deberías tener que defenderla.

Un proceso cuidadoso no debería tratar tu pausa como una molestia. Debería recibirla como información importante.

A veces, la frase más segura de una sesión no es una gran revelación. Es simplemente:

“Hasta aquí.”

Y que eso sea respetado.

También puede ayudarte acordar de antemano una palabra o gesto de pausa con quien te acompaña.

No siempre es fácil armar una frase completa cuando algo se vuelve intenso. A veces, en medio de una emoción fuerte, lo único posible es decir una palabra breve o hacer una señal simple.

Puede ser una palabra:

“Pausa.”

“Alto.”

“Basta.”

“Presente.”

“Tiempo.”

O puede ser un gesto:

levantar una mano;

abrir los ojos;

tocar un objeto;

mover la cabeza;

hacer una señal previamente acordada.

Lo importante es que el acuerdo sea claro:

si aparece esa palabra o señal, la exploración se detiene.

No para explicar todo en ese momento.

No para justificarte.

No para discutir si realmente era necesario pausar.

Primero se vuelve a la seguridad. Después, si quieres y puedes, se revisa qué pasó.

Acordar una señal de pausa no significa esperar que algo salga mal.

Significa cuidar el proceso antes de que sea demasiado.

6. Cuando dices que sí, pero algo en ti dice que no

A veces dices que sí, pero algo dentro de ti dice que no.

Esto puede pasar por muchas razones. Tal vez quieres colaborar. Tal vez no quieres decepcionar a quien te acompaña. Tal vez piensas que “deberías poder”. Tal vez una parte de ti está acostumbrada a adaptarse. Tal vez no notas tu límite hasta después.

No siempre el sí externo significa permiso interno.

Puedes decir “sí, sigamos” y al mismo tiempo sentir tensión, incomodidad, presión o distancia. Puedes sonreír mientras algo dentro se cierra. Puedes responder rápido porque no quieres detener el proceso. Puedes decir que estás bien porque no sabes cómo decir otra cosa.

Esto no significa que estés haciendo algo mal. Significa que tu sistema puede necesitar más tiempo para escuchar a todas sus partes.

Algunas preguntas útiles:

“¿Mi sí se siente tranquilo o apurado?”

“¿Hay alguna parte que no esté de acuerdo?”

“¿Estoy diciendo sí para colaborar?”

“¿Estoy diciendo sí porque siento que debería?”

“¿Qué pasaría si digo no o pido ir más despacio?”

Puedes decirle a quien te acompaña:

“Una parte de mí dice sí, pero otra no está segura.”

“Creo que respondí demasiado rápido.”

“Necesito preguntarme si realmente quiero seguir.”

“Hay algo en mí que quiere pausar.”

“No sé si mi sí es claro.”

Un buen proceso no necesita forzar un sí. Puede esperar a que haya más claridad.

7. Después de la sesión: cómo saber cómo quedaste

La sesión no termina del todo cuando termina el encuentro.

A veces lo que ocurrió se sigue acomodando en las horas o días siguientes. Puedes sentir alivio, claridad, cansancio, sensibilidad o necesidad de descanso. Eso puede ser normal.

Pero también puede pasar que quedes demasiado abierto, removido o desorganizado.

Después de una sesión, puedes preguntarte:

“¿Pude volver a mi día?”

“¿Me siento más claro o más confundido?”

“¿Estoy sensible, pero acompañado internamente?”

“¿O me siento expuesto, solo o invadido?”

“¿Puedo descansar?”

“¿Puedo hacer cosas simples?”

“¿Hay alguna parte con vergüenza, miedo o enojo?”

“¿Algo quedó demasiado abierto?”

Una movilización saludable puede sentirse intensa, pero suele dejar algo de sentido, conexión o posibilidad de integración.

Una sobrecarga puede sentirse como haber quedado sin piel, sin cierre, sin orientación o con una activación que no baja.

Puedes escribir dos o tres líneas después de cada sesión:

“¿Cómo quedé?”

“¿Qué fue útil?”

“¿Qué fue demasiado?”

“¿Qué necesito decir la próxima vez?”

No para evaluarte. No para controlar todo. Solo para escuchar mejor tus señales.

Si notas que algo quedó demasiado abierto, eso merece ser hablado.

8. Cómo decir que algo fue demasiado

A veces cuesta decirle a quien te acompaña que algo fue demasiado.

Puede aparecer vergüenza, miedo a herir, temor a que te malinterpreten o una parte que dice: “mejor no digo nada”.

Pero hablar de esto puede ser una parte muy importante del proceso. No necesitas acusar. No necesitas tener todo claro. Puedes decirlo de manera simple.

Frases posibles:

“Quedé removido después de la sesión anterior.”

“Creo que algo fue demasiado para mí.”

“No sé explicarlo bien, pero algo quedó abierto.”

“Después me sentí muy expuesto.”

“Una parte de mí no quiere volver todavía a ese tema.”

“Me gustaría revisar cómo quedé después de la última sesión.”

“Creo que necesito ir más despacio.”

“En el momento dije que sí, pero después sentí que era demasiado.”

“Necesito que hoy no volvamos a ese material.”

“Me ayudaría cerrar con más tiempo.”

“Me gustaría acordar una forma de pausar si algo se vuelve demasiado.”

Estas frases no buscan culpar a nadie. Buscan abrir una conversación.

Un proceso seguro no depende de que nunca aparezcan dificultades. Depende de que las dificultades puedan ser habladas con respeto.

Si algo fue demasiado, decirlo puede ayudar a ajustar el ritmo, cuidar a tus partes y fortalecer la confianza.

9. Cuándo puede hacer falta otro apoyo

A veces, el proceso necesita más sostén del que el encuadre actual puede ofrecer.

Esto no significa que estés fallando. No significa que seas “demasiado difícil”. Significa que algunas experiencias necesitan un tipo de ayuda más específico, más frecuente o más especializado.

Conviene pedir más apoyo si:

- te sientes muy desregulado después de las sesiones;
- aparecen recuerdos o imágenes que te invaden;
- te desconectas mucho o pierdes orientación;
- tienes miedo de hacerte daño o hacer daño;

aparecen impulsos difíciles de controlar;
no puedes dormir o funcionar después de tocar ciertos temas;
sientes que el proceso abre más de lo que puedes sostener;
tu vida cotidiana se ve muy afectada;
necesitas apoyo especializado en trauma complejo, disociación o crisis.

Si sientes que puedes estar en riesgo ahora, o que podrías hacerte daño o hacer daño a alguien, no esperes a la próxima sesión: busca ayuda urgente, contacta a un servicio de emergencia o a una línea de crisis de tu país, o acércate a una persona de confianza que pueda acompañarte en este momento.

En una situación de riesgo inmediato, la prioridad no es seguir explorando. La prioridad es estar a salvo.

Pedir más apoyo no es retroceder.

Puede ser una forma de cuidarte mejor.

Puedes decir:

“Creo que esto necesita otro tipo de apoyo.”

“Me parece que necesito más sostén del que este espacio puede dar.”

“¿Podemos pensar juntos si conviene una derivación o una consulta especializada?”

“No quiero abrir más esto sin un encuadre más seguro.”

A veces, cuidar el proceso significa seguir.

A veces significa pausar.

A veces significa cambiar el ritmo.

Y a veces significa buscar otro apoyo.

10. Participar no es fiscalizar

Esta guía no busca que vigiles a quien te acompaña.

No se trata de entrar a cada sesión evaluando si todo se hace bien o mal. Tampoco se trata de convertirte en especialista, diagnosticarte o controlar cada movimiento interno.

La intención es otra: que puedas participar.

Participar significa notar tus señales.

Pedir pausa cuando la necesitas.

Decir si algo fue demasiado.

Preguntar si no entiendes.

Reconocer si una parte no quiere seguir.

Hablar de cómo quedaste después.

La seguridad se construye entre dos: quien acompaña tiene responsabilidad sobre el encuadre, el ritmo y el cuidado; tú también puedes aportar información valiosa sobre lo que ocurre dentro de ti.

Nadie conoce tus señales internas mejor que tu propio sistema.

A veces no las reconocerás enseguida. Está bien. Puedes aprender. Puedes descubrir después que algo fue demasiado. Puedes traerlo la próxima vez. Puedes decir: “no lo noté en el momento, pero después me di cuenta”.

Eso también es parte del proceso.

Un buen acompañamiento no debería pedirte que entregues todo el control. Debería ayudarte a recuperar una relación más respetuosa con tu mundo interno.

Tus derechos en un proceso interno

Estos no son derechos para pelear contra quien te acompaña. Son permisos básicos para participar con más seguridad en tu propio proceso.

Tienes derecho a pausar sin tener que justificarlo todo.

Tienes derecho a decir que no.

Tienes derecho a no saber qué sientes.

Tienes derecho a cambiar de opinión.

Tienes derecho a ir más despacio.

Tienes derecho a pedir que no se vuelva a un tema todavía.

Tienes derecho a preguntar qué están haciendo y por qué.

Tienes derecho a decir que algo fue demasiado.

Tienes derecho a decir que no entendiste una intervención.

Tienes derecho a pedir más tiempo para cerrar.

Tienes derecho a hablar de cómo quedaste después de una sesión.

Tienes derecho a que tus límites sean recibidos con respeto.

Tienes derecho a no sentirte obligado a cuidar emocionalmente a quien te acompaña.

Tienes derecho a pedir otro tipo de apoyo si lo necesitas.

Tienes derecho a que tu “no” no sea tratado como un problema, sino como información importante.

En un proceso cuidadoso, tus límites no son obstáculos. Son señales que ayudan a cuidar el camino.

Cierre

Tu ritmo también importa.

No como una frase amable, sino como una condición de seguridad.

No tienes que demostrar que puedes con todo.

No tienes que abrir más de lo que puedes sostener.

No tienes que seguir si algo en ti necesita pausar.

No tienes que saber explicarlo perfectamente.

No tienes que cuidar emocionalmente a quien te acompaña.

Puedes sentir mucho y seguir estando seguro.

Puedes pedir ir más despacio.

Puedes decir que no.

Puedes revisar cómo quedaste.

Puedes hablar de lo que fue demasiado.

Puedes necesitar otro apoyo.

Un proceso interno no se vuelve más profundo por avanzar sin pausa. Se vuelve más profundo cuando puede respetar lo que aparece, incluidos los límites.

Acompañarte también es escucharte.

Y a veces, la forma más importante de cuidarte no es abrir una puerta más.

Es poder decir:

“Por ahora, hasta aquí.”

Material de serlibre.uy – Colección Práctica segura

Previous Post

Cuando un exiliado aparece antes de que el sistema esté listo

Next Post

Cuando el cariño tiene prisa

Deja un comentario

¿POR DÓNDE SEGUIR?

Elige el camino que más se acerque a lo que estás buscando ahora.

[Ver artículos](#)

Ejercicios

Buscar ayuda

Formación profesional

ESPACIO GRATUITO SEMANAL



Cada miércoles a las 14 h (Uruguay), compartimos lecturas, ideas y ejercicios de IFS. Si no puedes, queda grabado.

Sumate al grupo de WhatsApp

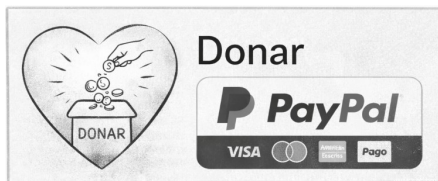
leouy91@gmail.com

SUSCRIBIRSE

Únete a otros 1.519 suscriptores

Mantente al día con las novedades de SerLibre.uy. Suscríbete y recibe nuevos artículos, actividades y recursos directamente en tu correo.





BUSCAR INFORMACIÓN EN SERLIBRE.UY

Buscar ...

Contacto | YouTube Ser Libre

Lecturas | Exploración personal | Acompañamiento |
Formación