



Introducción a los Sistemas de la Familia Interna

INTERNAL FAMILY SYSTEMS (IFS)

Comprender tus partes internas y comenzar a relacionarte con ellas.

Leo González Cigliuti
Counselor y Certified IFS Practitioner

Ser Libre es un espacio de acompañamiento, formación y recursos en español, desarrollado desde el Counseling y la perspectiva de Internal Family Systems.

Dentro de nosotros pueden coexistir distintas voces

Una parte quiere avanzar.
Otra teme lo que podría ocurrir.

Una necesita descansar.
Otra insiste en que no es momento de detenerse.

Una desea acercarse.
Otra prefiere mantener distancia.

Una sabe lo que quiere decir.
Otra teme las consecuencias de expresarlo.



Internal Family Systems parte de una idea sencilla:

La mente es naturalmente múltiple.

No somos una sola voz ni respondemos siempre desde el mismo lugar. Diferentes aspectos de nosotros pueden tener emociones, necesidades, opiniones y formas de protegernos distintas.

Reconocer esta multiplicidad no significa fragmentarnos más. Puede ayudarnos a comprender mejor lo que ya ocurre en nuestro interior.

Un modelo para comprender la vida interior

Internal Family Systems, conocido en español como **Sistemas de la Familia Interna**, es un modelo desarrollado por Richard C. Schwartz a partir de la década de 1980.

IFS propone comprender la vida interior como un sistema formado por diferentes partes que se relacionan entre sí.



Algunas partes intentan anticipar, organizar o controlar. Otras reaccionan con intensidad cuando algo doloroso se activa. También existen partes que conservan experiencias, emociones o creencias que resultaron difíciles de sostener.

El propósito no es eliminar ninguna parte, sino conocerla, comprender su función y desarrollar una relación interna más segura.

En IFS, el problema no es tener partes. Las dificultades aparecen cuando algunas deben asumir funciones extremas o quedan atrapadas en formas antiguas de protección.

La multiplicidad no es una anomalía

Hablar de partes no significa tener diferentes personalidades ni estar dividido de manera patológica. Podemos experimentar emociones, pensamientos, deseos e impulsos diferentes al mismo tiempo.

UNA PARTE PUEDE PRESENTARSE COMO



Una emoción intensa



Una voz interior



Un pensamiento repetitivo



Una sensación corporal



Una imagen o un recuerdo



Una necesidad, o un impulso de actuar, evitar o alejarnos

“Una parte de mí siente esto”

Decirlo así puede ayudarnos a reconocer una experiencia sin convertirla en la totalidad de quienes somos.

El nombre que damos a una parte es solo el comienzo. Conocerla implica descubrir qué siente, qué teme, qué necesita y qué intenta hacer por nosotros.

Diferentes maneras de intentar mantenernos a salvo

Muchas partes intentan evitar que vivamos algo que consideran demasiado doloroso, peligroso o difícil de sostener.



Protectores proactivos

Intentan anticiparse y prevenir que el dolor llegue a activarse. Pueden planificar, organizar, controlar, exigir, complacer, evitar riesgos o mantenerse constantemente ocupados.

En IFS suelen denominarse **managers**.

Protectores reactivos

Actúan cuando el dolor ya se ha activado y buscan alivio inmediato. Pueden enfadarse, desconectarse, distraerse, alejarse, adormecer lo que se siente o reaccionar de manera impulsiva.

En IFS suelen denominarse **bomberos**.

Estas categorías son orientativas, no rígidas. Una misma parte puede utilizar estrategias diferentes según la situación.

Una estrategia puede provocar dificultades y, al mismo tiempo, tener una intención protectora.

Aspectos vulnerables que han quedado apartados



Algunas partes conservan emociones, experiencias o creencias que en algún momento resultaron demasiado difíciles de sostener. Pueden cargar miedo, tristeza, vergüenza, soledad, sensación de abandono o ideas dolorosas acerca de sí mismas.

IFS las denomina **partes exiliadas** porque otros aspectos del sistema intentan mantener su dolor lejos de la vida cotidiana. Con frecuencia se experimentan como partes jóvenes, aunque esto no debe interpretarse de manera literal o automática.

Acercarse a ellas requiere tiempo, estabilidad y consentimiento interno.

No es necesario buscar recuerdos dolorosos ni profundizar antes de que los protectores estén preparados.

La seguridad del proceso no depende de llegar rápidamente a lo más vulnerable, sino de construir suficiente confianza para que ninguna parte tenga que sentirse empujada.

Una parte no se reduce a su conducta

No todas las conductas son saludables.
No todas las reacciones deben aceptarse sin límites. Pero una parte es más que la estrategia que utiliza.

La **crítica** puede intentar prevenir el fracaso.

El **control** puede intentar evitar el caos.

La **distancia** puede intentar impedir un nuevo rechazo.

La **exigencia** puede creer que solo así estaremos a salvo.

La **desconexión** puede estar intentando reducir una experiencia demasiado intensa.



Comprender la intención no elimina la responsabilidad.

Podemos establecer límites, reparar consecuencias y buscar nuevas formas de responder sin convertir una parte en enemiga.

Cuando una parte se siente escuchada, ya no necesita defender su función con la misma intensidad.

Una capacidad de presencia y relación interna



IFS llama **Self** a una capacidad de presencia desde la cual podemos relacionarnos con nuestras partes con mayor curiosidad, claridad, calma, compasión, confianza y firmeza.

El Self no es una parte superior. No es una versión perfecta de nosotros. No necesita expulsar, silenciar ni dominar a las demás partes.

Se reconoce, sobre todo, por la calidad de relación que puede ofrecer. Desde esa presencia, una parte puede sentirse escuchada sin tener que desaparecer ni renunciar inmediatamente a su función.

El objetivo no es dejar de tener partes, sino que las partes no tengan que hacerse cargo de todo solas.

El Self no se impone sobre el sistema. Se hace presente en la manera de escuchar, comprender, poner límites y acompañar.

Sentir algo no es lo mismo que quedar completamente identificados con ello



MEZCLADOS



CON UN POCO DE ESPACIO

En algunos momentos podemos quedar tan identificados con una parte que nos cuesta tomar perspectiva. En el lenguaje de IFS, esto se denomina estar **mezclados**.

No solo sentimos miedo: todo parece peligroso.

No solo aparece la crítica: creemos completamente lo que dice.

No solo sentimos enfado: actuar desde él parece la única posibilidad.

No solo aparece una urgencia: sentimos que debemos resolverla inmediatamente.

“Hay una parte de mí que siente esto”

Reconocerlo puede crear un pequeño espacio interno. No se trata de rechazar la emoción ni de obligar a la parte a retirarse, sino de comenzar a distinguir entre su experiencia y la totalidad de quienes somos. A veces ese pequeño cambio de lenguaje permite que aparezca más curiosidad y menos reacción automática.

No son obstáculos que haya que vencer

Los protectores suelen tener razones concretas para desconfiar. Pueden temer que, si disminuyen su actividad:

- aparezca un dolor difícil de sostener;
- perdamos el control;
- volvamos a ser dañados;
- quedemos expuestos;
- el proceso avance demasiado rápido;
- nadie pueda cuidar lo que aparezca.



Por eso, trabajar con IFS no consiste en apartarlos para llegar cuanto antes a las partes vulnerables. Implica escuchar sus objeciones, comprender sus temores, pedir permiso y respetar el ritmo que consideran seguro.

Una parte puede no querer alejarse. Puede no confiar todavía. Puede necesitar observar durante un tiempo antes de permitir que el proceso avance.

La resistencia también comunica algo importante.

No hace falta convencer, presionar ni demostrarle a una parte que está equivocada. La confianza se construye cuando comprueba que será escuchada y que sus límites tendrán consecuencias reales dentro del proceso.

Profundizar más no siempre significa trabajar mejor.

Comenzar sin empujar

Una exploración interna puede comenzar de manera sencilla:



OBSERVAR

¿Qué emoción, pensamiento, sensación o impulso está presente?



RECONOCER

¿Podría tratarse de una parte de mí?



NOTAR

¿Cómo me siento hacia esa parte?



PREGUNTAR

¿Qué intenta hacer por mí?



ESCUCHAR

¿Qué teme que pueda ocurrir?



RESPETAR

¿Qué ritmo, distancia o condiciones necesita?

No es necesario obtener respuestas perfectas. Tampoco hace falta que una parte se aparte para poder prestarle atención.

Conviene detenerse y buscar apoyo cuando aparecen:

desorientación;

desconexión intensa;

sensación de quedar desbordado;

recuerdos difíciles de regular;

pérdida de estabilidad;

una fuerte necesidad de forzar el proceso.

Detenerse también puede ser parte del proceso.

Respetar los límites no significa fracasar. Es una forma de construir seguridad y relación interna.

¿Necesitas acompañamiento para explorar tu mundo interno?

Las sesiones individuales ofrecen un espacio para conocer tus partes, comprender sus formas de protección y desarrollar una relación interna más clara y respetuosa.

El acompañamiento se realiza online, desde el **Counseling** y la perspectiva de **Internal Family Systems**.

ACOMPANIAMIENTO INDIVIDUAL

serlibre.uy/acompanamiento-individual-ifs/



ESCANEA PARA AGENDAR



Leo González Cigliuti

Counselor y Certified IFS Practitioner. Creador de Ser Libre, espacio de acompañamiento, formación y recursos sobre IFS en español.

OTROS CAMINOS PARA CONTINUAR

Cursos y formación

serlibre.uy/formacion-profesional-2/

Biblioteca de artículos IFS

serlibre.uy/internal-family-systems/indice-tematico-ifs/

Ejercicios y prácticas

serlibre.uy/exploracion-personal-con-ifs/

Página principal sobre IFS

serlibre.uy/internal-family-systems/

El acompañamiento ofrecido por Ser Libre se desarrolla desde el Counseling y no constituye psicoterapia ni sustituye la atención de profesionales de la salud cuando esta resulta necesaria.