

ANSIEDAD EN IFS

No apagar la alarma...

ANSIEDAD EN IFS

No apagar la alarma: escuchar a la parte

La ansiedad no es una pared que bloquea el trabajo. Es una puerta de entrada al sistema cuando preguntamos qué función cumple.



ALARMA



¿Qué parte la activó?

¿Qué teme si no la activa?

¿A quién protege?

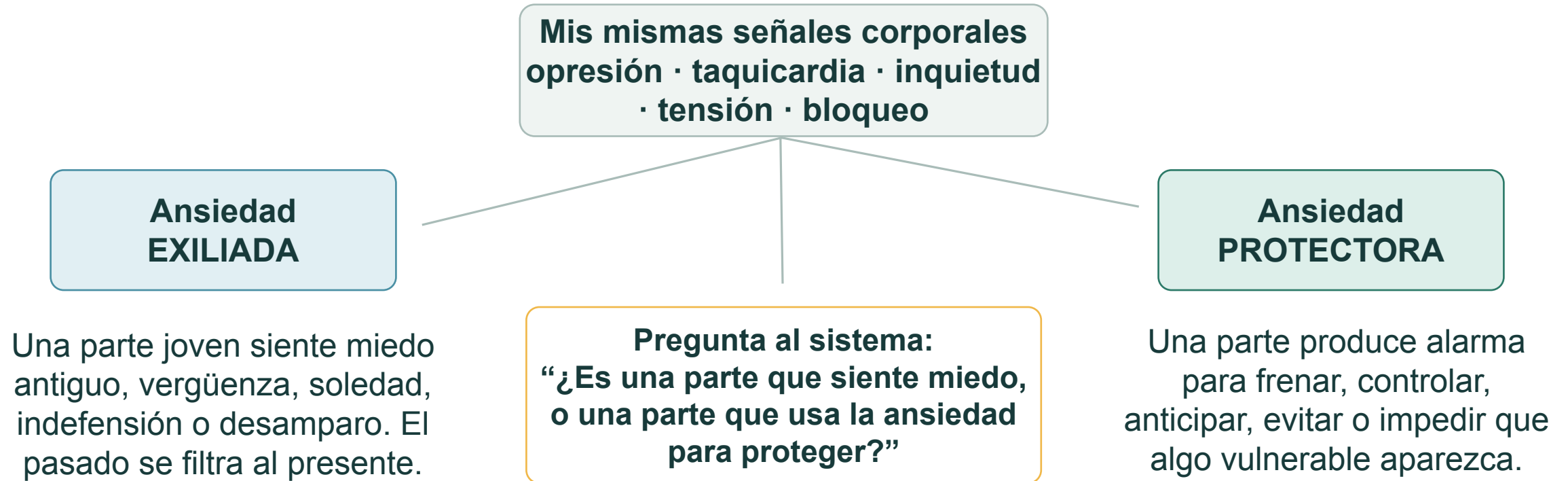
¿Qué evita sentir o ver?

Movimiento: ralentizar, escuchar la intención protectora y preguntar al sistema antes de interpretar.

PRIMERA DECISIÓN

¿De quién es esta ansiedad?

Distinguir si aparece como dolor vulnerable o como estrategia protectora.



No interpretar antes de preguntar. Evitar que el terapeuta se mezcle con la necesidad de entender rápido.

MANIFESTACIÓN EN EL SISTEMA

Ansiedad como polarización interna

Cuando la ansiedad es intensa, puede ser la tensión de dos partes



Cómo trabajar:

1. Buscar la parte opuesta

2. Preguntar qué teme cada una

3. No tomar partido

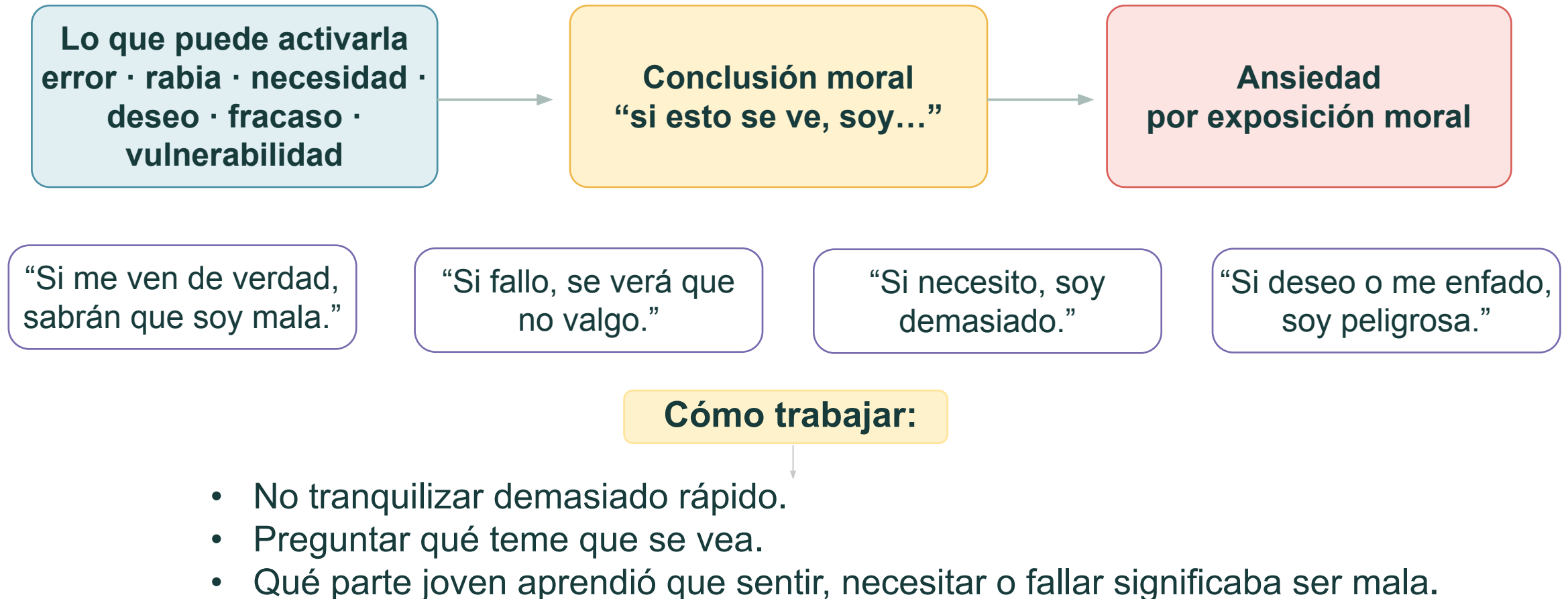
4. Self como mediador

Preguntas posibles: “¿Hay alguna parte en desacuerdo?” · “¿Qué teme si la otra toma el control?”
· “¿Puede el Self escuchar a ambas?”

SIGNIFICADO MORAL

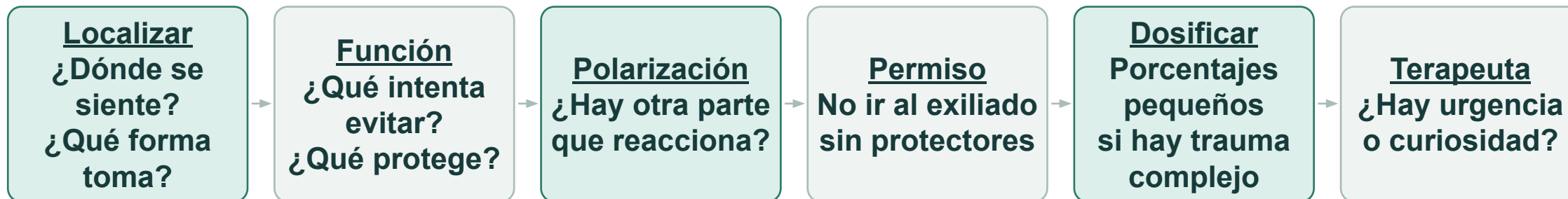
Miedo a ser visto como malo

Mike Elkin: la ansiedad no es solo miedo al peligro; muchas veces es miedo a que algo de mí quede expuesto y confirme que soy malo, defectuoso o indigno.



INTERVENCIÓN:

Cómo trabajar con la ansiedad



Pregunta: “¿Qué necesitaría esta parte para no tener que trabajar tan extremo?”

La ansiedad empieza a transformarse cuando la parte que la genera deja de estar sola y empieza a confiar en la presencia del Self.

CONSTELACIÓN PROTECTORA

Ansiedad y depresión: alarma y manta

A veces no son opuestas: son dos intentos de proteger al mismo sistema.



Cómo trabajar: escuchar a ambas partes, preguntar qué pasaría si la otra tomara el control, y no convertir a una en “el problema”.