

Depresión desde IFS

No la superamos...

Depresión desde IFS

La pregunta habitual

¿Cómo eliminamos
la depresión?



La pregunta IFS

¿De qué protege esta parte?
¿Y a quién?

“No la superamos: nos relacionamos con ella” (Dick vía Anne).

La depresión se entiende como una protectora de apagado:
extrema, costosa y con intención de cuidado.

La cadena central

La depresión como tercera parte de una secuencia

VERGÜENZA

La herida
“Soy defectuosa,
mala, no valgo.”

ANSIEDAD

La alarma
La vergüenza se
acerca a la
conciencia.

DEPRESIÓN

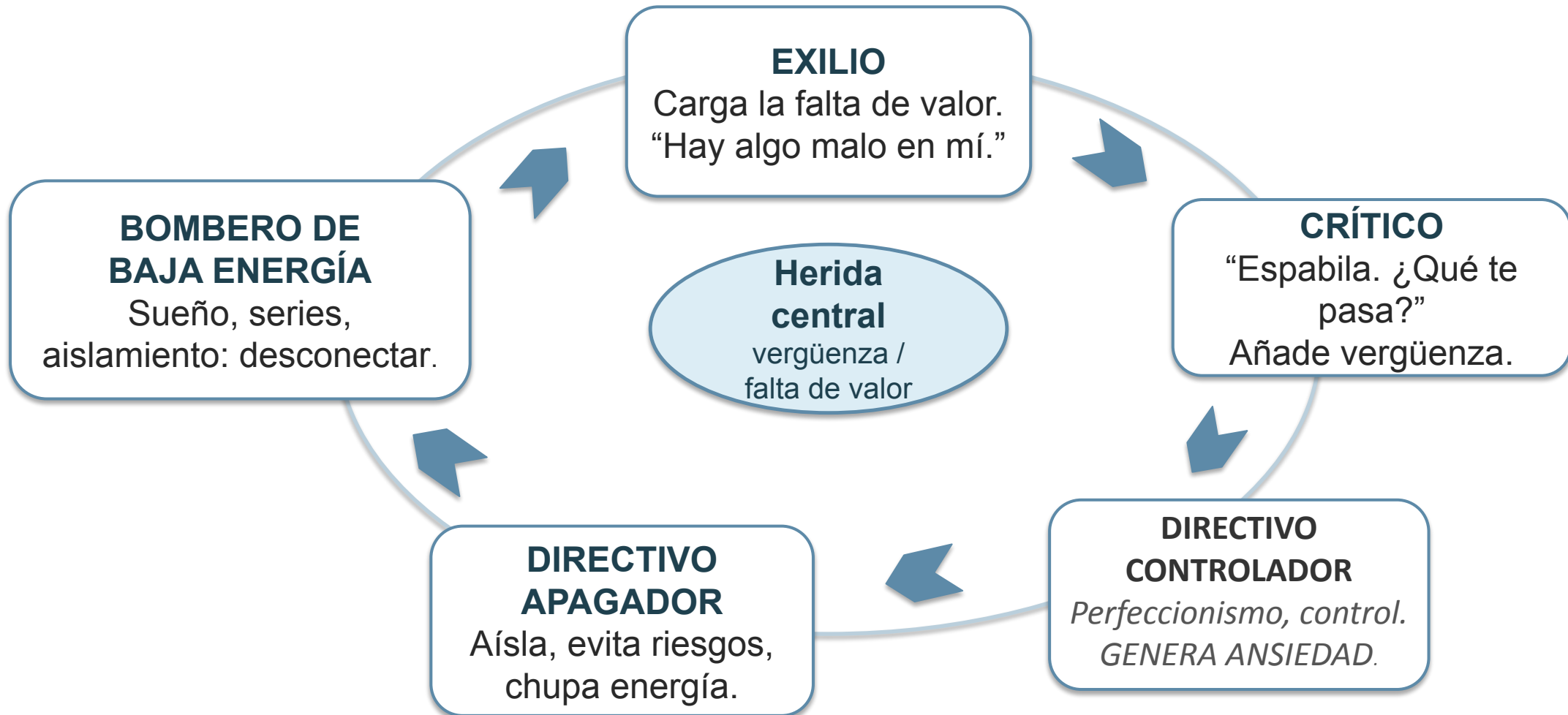
La anestesia
Baja la sensibilidad
para sobrevivir.

Si solo tratamos el apagón sin entender la alarma y la herida, el sistema reconstruirá la defensa.

La depresión no es el problema original: es una solución protectora.

La constelación depresiva

Rueda: las partes se organizan alrededor de una herida y mantienen el ciclo



Las espirales que cronifican

La depresión intenta evitar la vergüenza, pero termina confirmándola

Espiral interna

1. Apagado protector
2. Menos vida y menos energía
3. Más vergüenza y desesperanza
4. Más anestesia

Espiral externa

1. Menos funcionamiento
2. Crítica o incomprensión del entorno
3. Más ansiedad y más vergüenza
4. Más necesidad de apagado

La ironía de la soledad

Los protectores cierran el sistema para evitar humillación, pero ese cierre deja al exiliado aún más solo.

Lo que puede haber debajo del apagado depresivo

La depresión no siempre protege de la tristeza: puede proteger de experiencias más amenazantes

APAGADO DEPRESIVO

Vergüenza y falta de valor

“Si me muestro, se verá que soy defectuosa.”

Soledad infantil no calmada

“Si siento esto, me quedo sola con algo insoportable.”

Necesidades relacionales avergonzadas

“Necesitar amor, cuidado o ser vista es peligroso o humillante.”

Miedo a actuar o perder el control

“Mejor apagarme que arriesgarme a hacer daño o desbordarme.”

Desesperanza heredada o cultural

“Esto no empezó solo conmigo; vivir era sobrevivir.”

La Bi-polaridad en Depresión

El conflicto entre Bombero Maníaco y Bombero Apagador

BOMBERO MANÍACO

1. Aporta energía artificial
2. Hiperactividad
3. Funciona por un tiempo
4. El cuerpo se agota
5. Dura hasta colapsar

BOMBERO APAGADOR

1. Cierra energía del cuerpo
2. Paraliza, adormece
3. Aislamiento social
4. Desesperanza
5. Conductas compulsivas

LA PARADOJA

Ambas fases intentan proteger y agravan el dolor · Ambas dejan solo al exiliado ·
El ciclo se perpetúa

Implicaciones terapéuticas

La intervención no es empujar al sistema a activarse; es construir relación y seguridad

“No vino a quitarte la vida; vino a que sobrevivieras.”

El Self se sienta a su lado y pregunta de qué ha cuidado.

1. Reconocer al protector

Ver intención positiva antes de intervenir.

2. No moralizar ni luchar

El juicio activa más la anestesia.

3. Ir más despacio

En trauma complejo, más despacio es más profundo.

4. Distinguir depresión y duelo

Antes de intervenir, preguntar si hay una pérdida no llorada.

5. Cuidar las partes del terapeuta

Detectar el impulso a empujar, aburrirse o desesperarse.