



¿Cuáles son los principios fundamentales de IFS?

Los principios fundamentales del modelo de Sistemas de la Familia Interna (IFS, por sus siglas en inglés) se derivan de las observaciones clínicas de Richard Schwartz y constituyen la base sobre la cual se sustenta este enfoque terapéutico.

1. Uno de los pilares del IFS es el concepto de **multiplicidad de la mente**. Este modelo propone que nuestra psique no es una entidad única e inmutable, sino un sistema compuesto por diversas "partes" o "subpersonalidades". Cada una de estas partes tiene sus propias características, emociones, roles y motivaciones. Esta idea desafía la percepción tradicional de un "yo" homogéneo y plantea una visión más flexible y dinámica de la mente.

2. Otro principio clave del IFS es que todas las partes tienen una **intención positiva**. Incluso aquellas que pueden generar sufrimiento o inducir a comportamientos problemáticos cumplen una función protectora o intentan satisfacer una necesidad básica. Aunque sus estrategias pueden ser inadecuadas o disfuncionales, su motivación fundamental es contribuir al bienestar del individuo. Este principio promueve una actitud de curiosidad y comprensión en lugar de rechazo hacia las partes más conflictivas de nuestra personalidad.

3. El tercer principio fundamental es el concepto del **Self**. En el IFS, el Self (o Esencia) representa el centro de sabiduría, compasión y liderazgo interno. A diferencia de las partes, el Self es una presencia equilibrada y benevolente que puede observar, comprender y guiar las diferentes partes sin identificarse con ellas. Desde esta perspectiva, el proceso terapéutico busca fortalecer el liderazgo del Self para generar armonía interna y facilitar la sanación emocional.

¿Cómo sana la persona?

El IFS sostiene también que la curación proviene del interior de la persona. En lugar de intentar eliminar o reprimir las partes que generan sufrimiento, este enfoque invita a dialogar con ellas, entender sus necesidades y temores, y transformarlas en recursos valiosos. Creando un espacio seguro y compasivo liderado por el Self, las partes heridas pueden sanar y las partes protectoras pueden adoptar estrategias más funcionales. De este modo, el IFS promueve la construcción de un ecosistema interno cooperativo y equilibrado.

Para ilustrar estos principios, pensemos en una persona que lucha contra una adicción. Al explorar su mundo interno a través del IFS, podría identificar una parte "adicta" que busca consuelo en la sustancia, una parte "crítica" que la culpa por sus acciones, y una parte "herida" que carga con un profundo dolor emocional. En lugar de rechazar estas partes, el IFS propone escucharlas con empatía, **descubrir sus intenciones y necesidades**, y guiarlas hacia una solución más saludable bajo la dirección del Self.

Los principios del IFS ofrecen una visión innovadora sobre los conflictos psicológicos y relacionales, promoviendo una terapia respetuosa y colaborativa que empodera al individuo mediante la conexión con sus propios recursos internos.