

TEMA 5

LAS SUBPERSONALIDADES



LAS SUBPERSONALIDADES

La psicología, durante miles de años, ha intentado descifrar la identidad humana y todos los "yoes" que tenemos: las personalidades, el ego, el espíritu, el alma, el yo superior, etc. El propósito de esta búsqueda siempre ha sido entender las partes del cerebro, de la mente y del ser humano que todavía no llegamos a comprender.

¿Quién soy? Esta pregunta fue planteada prácticamente por todos los antiguos sabios y pensadores. Seguimos intentando contestarla...

Poco a poco los grandes filósofos y pensadores se han ido dando cuenta de que tenemos una serie de personajes o subpersonalidades que van surgiendo, tomando protagonismo según la experiencia y según la situación.

Roberto Assagioli (1888 – 1974) fue un psiquiatra y pensador italiano, pionero de la psicología humanista y transpersonal. Fue creador de la psicósíntesis, la cual tiene como objetivo el desarrollo de la persona en forma dinámica y el progresivo establecimiento de la armonía, la integración y transformación de los distintos elementos de la personalidad.

Una concepción fundamental de la Psicósíntesis de Assagioli es la idea de un centro unificador alrededor del cual se organizan y armonizan, con ayuda de la voluntad, los demás componentes de la personalidad, que Assagioli llamaba subpersonalidades.

La psicósíntesis se caracteriza por el reconocimiento de que en todos los seres humanos conviven una serie de componentes o sub-personalidades que suelen estar en conflicto entre sí y de las que no somos conscientes.

Cuando decimos "Yo creo que esto no es posible", o cuando decimos "Yo soy lento", pensamos que todo nuestro ser cree que no es posible, o que es lento. No es así. Dependiendo de la situación, del momento, de la persona, será posible o no, seremos más lentos o más rápidos. El mejor ejemplo sería en el caso de una emergencia. Somos capaces de correr más rápido que nunca cuando tenemos que salvarle la vida a algún ser querido. Creemos que algo es posible dependiendo de cómo nos sentimos, de dónde nos encontramos, con quién estamos...

Nuestras subpersonalidades internas aparecen en diferentes niveles de la conciencia, y tienen distintas formas de hacerse presente en nuestras vidas. Cada subpersonalidad tiene su propia forma de ser, tiene sus propias opiniones, sus propios gustos, deseos, etc.

Cuando nacemos no tenemos personalidad ninguna, estamos vacíos". Somos nuestra esencia, nuestro Yo auténtico. Nuestro subconsciente cree las subpersonalidades según las experiencias que hemos vivido y se llena de creencias, pensamientos, opiniones, gustos, etc.

A medida que vamos cumpliendo años, las creencias del entorno, de los padres, de los educadores, de la sociedad, etc, van dejando su granito de arena y nosotros empezamos a crear un nuevo yo con toda esa información.

Según pasen los primeros años de vida nos olvidamos de quien somos en esencia y creamos un falso yo, nuestro Ego. Este Ego se ha quedado con todo lo que se acuerda de lo vivido, y empieza a pensar, sentir y actuar en base a toda esa información. Lamentablemente ya no tiene nada que ver con lo que somos en esencia.

Llegamos a identificarnos tanto con él, que nos creemos que somos nuestro Ego y que su modelo de la realidad es nuestra realidad.

El Egocentrismo es estar atrapado en el Ego y supone estar centrado en uno mismo. Estamos convencidos de que el mundo gira alrededor de nosotros y pensamos que éste se tiene que adaptar a nosotros. No queremos semáforos en rojo, no queremos, atascos, colas, etc.

También actuamos y pensamos así con las personas, si me aportas algo te quiero y si no me ayudas en nada no te quiero. Cuando el comportamiento de otra persona es diferente al nuestro, rechazamos a esa persona, no queremos aceptarla tal como es.

LA DIFERENCIA ENTRE EL YO EN ESENCIA Y EL EGO

La diferencia más importante entre el Ego y nuestro Yo en esencia es el murmullo que hace cada uno. El Ego nunca para de hacer ruido en nuestra mente mientras que nuestra esencia transmite paz, calma y silencio. Eso es el por qué ya nunca escuchamos nuestra esencia, porque el Ego hace demasiado ruido para escuchar al silencio, a la calma y a la paz. Quedan reprimidas en las profundidades del alma, donde se encuentra la Esencia de nuestro Ser.

El único propósito del Ego es conseguir su propio placer y salir con la suya. EL YO verdadero, el Yo auténtico, es lo que realmente somos. Esa voccecita no analiza ni cuestiona, tan solo acepta las cosas tal como son y apuesta por la armonía, el amor, el crecimiento y la abundancia para todos.

El ego tiene muchas subpersonalidades con las que se enfrenta al mundo. Según el papel que necesite representar en su realidad, escogerá a una u otra. Son muchos los diferentes roles o subpersonalidades del Ego, que se ponen una máscara para interpretar cómo queremos mostrarnos al mundo. Hay tantas máscaras como diferentes conductas tenemos.

Dependiendo de la situación, del momento, de con quién estemos o del lugar, sacaremos una u otra. Cada subpersonalidad tiene sus propias necesidades, sus propias debilidades y fortalezas, su propia forma de ver el mundo. Incluso cada subpersonalidad lleva incluida su propio vocabulario y lenguaje corporal. Después de cada experiencia, estas subpersonalidades son modificados, alimentados, o creadas nuevas.

No actúas igual ni tienes el mismo comportamiento en los diferentes escenarios en los que te mueves día a día. Nuestras subpersonalidades se generan en nuestro subconsciente y ninguna fue creada por error. Cada una tiene su motivo de existir y tiene algún objetivo de potenciar nuestra capacidad de reaccionar ante determinadas situaciones o circunstancias.

No es lo mismo el papel que interpretas con la familia (el cariñoso, el amable...), como en el trabajo (el responsable, el comprometido...), cuando interactúas con desconocidos (el interesante, el simpático...) o cuando das una conferencia (el valiente, el seguro...).

Empiezan a surgir desde nuestra infancia, con el objetivo de ayudarnos a sobrevivir. El ser humano tiene cientos de miles de años de evolución y lo más importante siempre ha sido sobrevivir. Si queremos estar vivo, si queremos sobrevivir, hay que ser muy muy rápido. La mayor función de nuestro cerebro es ser rápido. Si queremos sobrevivir, tenemos que reaccionar rápidamente, tenemos que reaccionar en automático, sin darnos cuenta. Nos transformamos rápidamente en diferentes personas en función de las necesidades del momento.

Veamos unos ejemplos de subpersonalidades:

El PROTECTOR: El Ego Protector, vaya donde vaya, encontrará algún peligro. Prefiere que no vayas a ningún sitio nuevo, que no conozcas a nada nuevo, quiere que te quedes en tu zona de confort. No quiere que arriesgues absolutamente nada. ¡No corras! ¡Ten cuidado!, ¡Te vas a caer! ¡A ver si te engañan!...

El SABIO: Este ego quiere parecer superior ante los demás. Quiere que le reconozcan, que le adoren, que le admiren, que le acepten, que le quieran. ¡Yo trabajo en una empresa importante!, ¡Yo me conozco esto de memoria!...

El MAESTRO ZEN: Siempre está tranquilo, en equilibrio, siempre siente amor y paz, consigo mismo y con los demás. Transmite esta paz a los demás.

El ENVIDIOSO: Es el Ego que se siente mal con los triunfos de otros. ¡Quiere aparentar más joven de lo que es!, De donde habrá sacado tanto dinero... ¡Seguro que no le irá bien!

El ORGULLOSO: Aparece para mostrarse como el mejor de todos. Es muy competitivo. Discute mucho. Aparece para evitar pedir perdón. Siempre quiere tener razón. ¿No sabías lo que te acabo de explicar?

El MANIPULADOR: Es capaz de lo que sea con tal de que las cosas se hagan a su gusto y forma. ¡Vente conmigo, ella es muy mentirosa!

Y así hay multitud de ellos: el positivo, el negativo, el guerrero, el impulsivo, el imparable, el dios, el temeroso, el rebelde, el sarcástico, el amoroso, el cariñoso, el tierno, el comprensivo, el dialogante...

En general aceptamos nuestros yoes según nuestra experiencia, genética, posición familiar, cultura, etcétera. Aquello que está "aceptado" dentro de unas leyes inconscientes. Por otro lado, rechazamos todo lo contrario, aquello que está "mal visto" por esas leyes, pero estos yoes rechazados nos complementarán por otros sitios de nuestra realidad.

Algunas subpersonalidades son infantiles porque fueron creados durante nuestra infancia, algunas son maduras porque se crearon cuando ya éramos adultos, algunas son amorosos, otros egoístas, algunas son pacíficas, otras agresivas, ...

Algunas subpersonalidades nos disgustan y no queremos que formen parte de nosotros. Por ejemplo, esa vocecita que nos machaca con "no valgo lo suficiente", "no sirvo para esto", "siempre fracaso", "soy fea y gorda" ... Si nos lo creemos, esos pensamientos empiezan a formar parte de nuestra falsa identidad.

Podemos decidir no creerlo, sino nuestra autoestima se caerá por los suelos, y perderemos la oportunidad de expandir nuestro potencial. Nuestra realidad es la que elegimos nosotros cuando conectamos con nuestra verdadera esencia. Esa es la que nos guiará por el camino de la autenticidad de nuestro Yo verdadero.

Cuando nos permitimos Ser desde el Yo auténtico, y dejamos simplemente fluir esos pensamientos destructivos, restamos importancia a ese ego manipulador que intenta personalizarlo todo: yo...yo ...yo... Cuánto más lo adornemos más temerosos e irritables nos volvemos con los demás en un intento de defender ese ego creado y adornado por nosotros.

También nos puede disgustar criticar a alguien o estar con alguien que nos saca de quicio. Cuando descubrimos qué es exactamente lo que criticamos del otro o lo que nos saca de quicio, descubriremos lo que rechazamos y es lo que debemos trabajar en nosotros. Son espejos que aparecen para que aprendamos. Solamente encontrando a ese yo opuesto, encontraremos el equilibrio.

Escoge la voz de tu alma para ser y actuar desde tu esencia. “No permitas que tus Egos se apoderen de tu vida. El ser humano vive desde su ego y el ego ansía poder”

No hace falta negar al ego, debemos practicar y aprender a observarlo y a entrenarlo. Si no llevamos el control, nos controla el ego y nos controlan las subpersonalidades. ¡Y sin pedirnos permiso!

Imagínate que en una orquesta cada músico va por libre. Caos. El mismo caos que hay en nuestra mente cuando todas las subpersonalidades hacen su propio ruido. Hablan al mismo tiempo y en vez de ayudarnos a tomar una decisión, dificultan la tarea de decidir. Muchas veces tomamos la decisión equivocada, por estar cansados de escuchar las voces, decidimos rápido para callarlas.

Al final también estamos agotados físicamente. Queremos cambiar de tema o distraernos leyendo un libro, escuchando música o viendo la tele. Pero después las voces vuelven... con el mismo ruido que antes. Incluso más porque están molestos, enfadados porque nadie les hace caso. Hay que activar el director de orquesta y trabajar juntos en armonía. Tu Yo en esencia es ese director que lidera a todos los músicos.

Debemos sentarlas en una silla y escuchar a nuestras subpersonalidades, una por una, ya que ellas son las maestras de las que debemos aprender, son un fiel reflejo de nuestras debilidades, complejos e inseguridades que debemos superar. Aprendiendo a contemplar las cosas y los hechos de forma neutra sin que nuestro ego nos sugiera de inmediato un sentimiento de aprobación o rechazo, los conflictos internos no serían conflictos sino oportunidades de reflexión.

Es un proceso de autoconocimiento potente y profundo. Tomar consciencia de nuestras subpersonalidades para darnos cuenta del papel que interpretamos en cada momento y encontrar un equilibrio entre todos ellos. Observando nuestra obra de teatro podemos dirigirlos a todos como un director de orquesta, desde el equilibrio y la armonía. Recuperamos nuestra identidad.

NUESTRO YO OBSERVADOR

En la práctica de la meditación nos damos cuenta de la cantidad de pensamientos que aparecen mientras estamos conscientes de ellos. En realidad, siempre estamos pensando, el pensar sucede todo el tiempo, ya que es la naturaleza de nuestra mente. La mente salta continuamente de un pensamiento a otro, a no ser que nos esforcemos y nos concentremos. Y aun así, podemos observar que intenta seguir saltando. Y cuando uno, mediante la meditación, intenta acallar esa catarata infinita es cuando nos damos cuenta de que la catarata está, y tiene mucha agua...

Pero ¿de dónde surgen esos pensamientos? Y más concretamente ¿a quién le surgen esos pensamientos?, si muchas veces lo que deseamos es, precisamente, dejar de pensar. Cuando estás en meditación puedes hacer la prueba y preguntarte a ti mismo, a quién le surge un pensamiento, y hacerlo en el momento mismo en el que éste surge. La respuesta obvia es "a mí", al que pregunta, ¿a quién si no? Pero y el "Yo" que pregunta no es fuente del pensamiento, el yo que pregunta es el "Yo observador", que observa que en ese momento surge un pensamiento.

Y es ahí donde nos damos cuenta de que tenemos más de un "Yo", más de un "sí-mismo" (self) y de que como indicó Winnicott, junto al "self" (al yo, al sí-mismo) real, existe otro (varios) que no lo es, y que él denominó "falso self". Este falso self nos es necesario para poder funcionar en sociedad, ya que es el falso self el que tiene la función defensiva de ocultar y proteger al verdadero y de crear las condiciones para que éste pueda apropiarse y/o conseguir lo que desea.

El self, el yo verdadero, es el único permanente, el único real, el único que es sujeto de observación, y el que, en última instancia, nos permite ver la realidad de lo que es, y no de lo que deseamos que sea. Los otros self son transitorios, nos acomodan las circunstancias, pero a veces nos las complican, sobre todo cuando nos identificamos con ellos y creemos que algo es permanente, inmodificable, y está aislado del resto.

La única realidad es el cambio constante, aunque vivimos en la ilusión de la permanencia, y la práctica de la meditación de atención plena nos ayuda, no sólo a percibir esta realidad, sino a aceptarla. Porque como dijo Heráclito, "Nunca te bañarás dos veces en el mismo río" (aunque tus patrones mentales te hagan creer lo contrario).

Ahora, es momento de contestar a las preguntas del tema... Nos vemos en la próxima lección :-)

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión

