

# Yoes plurales – y nuestra comunidad de yoes

Cris, Peluchita y Zora – de la comunidad de Alana Queer [@alanaqueer@fe.disroot.org](mailto:@alanaqueer@fe.disroot.org)

**Peluchita:** Zora, ¿te parece que escribimos sobre nuestra comunidad? ¿Y sobre los yoes plurales? Creo que tu y yo estamos en una buena posición para escribir sobre este tema. Tu, como el primero de nuestros yoes con el que conectamos, y yo como nuestro yo observador y reflector.

**Zora:** Me parece una buena idea, Peluchita. Puede ser muy interesante. Tanto para nosotres, explorar un poco nuestra historia y nuestra comunidad, pero también para otras personas, que quieren aprender más sobre las pluralidades.

**Peluchita:** ¿Qué piensas sobre también incluir a Cris? Cris sabe mucho del tema, y es nuestro activista.

**Zora:** Sí, tienes razón. Pero, me hace sentirme algo incomode. Cris a menudo me ignora a mi y a mis necesidades, y también a Alex y a La Rigby, cuando se pone en primer plano, se convierte en nuestro yo enfatizado en el momento. Y, es algo que no me gusta.

**Peluchita:** Uff, lo sé, Zora. Vamos a cuidarnos y marcar límites a Cris, para que aprende no olvidarse de los cuidados. Tampoco puedes olvidarte de que Cris y su activismo, de una manera, nos han salvado la vida, nos han permitido salir de la casa toxica de nuestros padres. Pero, sí, esto no justifica que se olvida de nosotres.

**Zora:** OK, Peluchita. Confío en ti y en tu capacidad de observación para marcar límites a Cris cuando hace falta. Y, si no respeta a estas límites, tenemos que escribir el artículo sin elle.

**Peluchita:** De acuerdo, Zora. Lo intentamos así.

## Introducción: Yoes plurales

*En este artículo queremos explorar el tema de las pluralidades – o yoes plurales, subpersonalidades, partes, o que termino prefieres utilizar. En nuestra cultura occidental domina en lo general la idea o el ideal de un yo único, y tener más que un yo a menudo se cualifica como un trastorno – esquizofrenia o trastorno de identidad disociativo . En otras culturas, la idea de un yo único parece absurdo, y la pluralidad de yoes es lo más “normal”.*

*James Fadiman y Jordan Gruber escriben: “En los inicios de la psicología, la única controversia real se daba entre dos grupos: uno, formado por científicos y filósofos que consideraban que todo ser humano poseía varios yoes, y otro, compuesto por destacades clínicos —que trabajaban en el desarrollo de las primeras teorías sobre las enfermedades mentales—, que opinaban que los diferentes yoes solo aparecían en su población de pacientes.”<sup>1</sup>*

*Según el psicólogo John Rowan, las subpersonalidades – su termino para los yoes plurales - “son, en su mayoría, bastante normales, [pero] a veces pueden convertirse en un problema, y esto suele ocurrir sobre todo cuando negamos rotundamente que tengamos algo así. La represión, la escisión y la negación suelen causar problemas. A veces hay que considerar a las subpersonalidades como personajes definidos, pero en realidad están en constante evolución y pueden dividirse en dos, fusionarse en una sola, aparecer o desaparecer.”<sup>2</sup>*

- 
- 1 James Fadiman y Jordan Gruber: *Your Symphony of Selves*. Discover and Understand more of Who You Are. Park Street Press, Vermont, 2020
  - 2 John Rowan: *The Normal Development of Subpersonalities*. En: John Rowan y Mick Cooper (ed.): *The Plural Self. Multiplicity in Everyday Life*. Sage Publications, London/Thousand Oaks/New Delhi, 1999

Meg-John Barker escribió en un artículo que muchos pensadorxs queer "... sostienen que la idea de que una persona tiene una identidad fija y estable es una invención reciente relacionada con la urbanización y el capitalismo (...). Por lo tanto, la idea misma de que las personas son plurales en lugar de singulares y siempre cambiantes y fluidas en lugar de fijas podría considerarse una forma especialmente queer de entender el yo. Desde una perspectiva queer, la singularidad y la fijeza serían las historias del yo que podríamos cuestionar como problemáticas, arraigadas como están en una cosmovisión cultural más amplia y patológica que nos exige categorizar a las personas como unidades individuales distintas para justificar la valoración de unas vidas y unos cuerpos más que otros.

La pluralidad también se relaciona con el género y la sexualidad de formas más explícitas. En primer lugar, hay solapamientos entre la experiencia plural y la trans/no binaria. Muchas personas plurales (aunque no todas) tienen yoes de distintos géneros y, a menudo, también de distintas edades."<sup>3</sup>

En otra publicación dice: "De hecho, se podría argumentar, como han hecho algunos sociólogos, que el concepto de un yo singular es una invención del capitalismo neoliberal. A todes se nos presiona para que contemos historias de nuestro yo como si fuéramos consistentes y coherentes, cuando en realidad todes somos complejos y contradictorios. Incluso se podría decir que experimentarse a uno mismo como algo totalmente singular es una "locura", y que intentar y tratar de presentarse de ese modo es violento para uno mismo. Muchas culturas indígenas entienden el ser como algo que abarca la pluralidad y verían la idea de un ser singular como algo extraño o improbable."<sup>4</sup>

No obstante, en nuestra cultura occidental la idea de un yo único sigue hegemónica. Hablar abiertamente de su pluralidad de yoes significa arriesgarse en el mejor de los casos de no ser entendido, en el peor caso en un diagnóstico de un trastorno mental. Parece que los clínicos destacados de los que hablan Fadiman y Gruber han ganado la batalla. Aunque siento que el panorama está cambiando poco a poco.

## Sistemas de pluralidades

En su libro *On Multiple Selves*, David Lester da un resumen de una multitud de modelos y explicaciones de los yoes plurales, partes, arquetipos, subpersonalidades o como se quiere llamar el hecho de que todes – o la gran mayoría – somos múltiples<sup>5</sup>. Aquí no hay el espacio, ni me veo capacitado, para hacer un resumen similar de modelos de pluralidades, como no me considero una persona experta. A quién le interesa el libro recomiendo buscarlo en el Archivo de Anna<sup>6</sup> y descargarlo, como es bastante caro.

Richard Schwartz dice que Carl Jung, con su sistema de arquetipos, también reconoció las pluralidades. Dice: "Carl Jung (1962) también reconoció la existencia de una multiplicidad dentro de él y dentro de sus pacientes y, mediante un proceso llamado imaginación activa, lograba tener acceso a ese mundo interior. De los habitantes que encontró allí, observó lo siguiente: 'Existen cosas en la psique que yo no he producido, sino que ellas se han producido a sí mismas y tienen una vida propia...tienen un cierto grado de autonomía, una identidad diferenciada propia. La autonomía que tienen supone una situación con la cual le resulta a uno difícil reconciliarse...'"<sup>7</sup>.

Quizás al día de hoy el modelo más conocido es el modelo de los sistemas de la familia interna de Richard Schwartz. Personalmente, no es el modelo que me llama más la atención, y nunca me entraría en la cabeza llamar a mi comunidad interna "familia", como el término familia, para mí, es sinónimo con maltrato, abuso,

3 Meg-John Barker (2020): *Plural Selves, Queer and Comics*. Journal of Graphic Novels and Comics, DOI: 10.1080/21504857.2020.1774403

4 Meg-John Barker: *Plurality 1*, Libro gratis disponible en <https://www.rewriting-the-rules.com/wp-content/uploads/2025/09/Plurality-1.pdf>

5 David Lester: *On Multiple Selves*. Routledge, 2017, Oxon y Nueva York

6 Ver [https://es.wikipedia.org/wiki/Anna%27s\\_Archive](https://es.wikipedia.org/wiki/Anna%27s_Archive)

7 Richard C. Schwartz: *Introducción al modelo de Los Sistemas de la Familia Interna*. Editorial Elefthería, Barcelona, 2015

violencia<sup>8</sup>. Pero más allá del término familia, hay otras cosas en este modelo que no me convencen, o que no vivo así.

Richard Schwartz habla de que todas tenemos partes, y, insiste también en que no hay partes malas. Según Schwartz, todas nuestras partes, al fin y al cabo, quieren protegernos, aunque quizás lo hacen de una manera poco sana y útil. Schwartz categoriza las partes en tres tipos principales: las partes exiliadas, las partes directivas, y las partes apagafuegos.

Las **partes exiliadas** son las partes más jóvenes, vulnerables que han sufrido traumas y que se encuentran aisladas del resto del sistema para protección propia y del sistema. Las partes exiliadas son las portadoras de los recuerdos, emociones y sensaciones, e impulsos vinculados a los sucesos y se encuentran estancadas en el pasado.

Las **partes directivas** gestionan la vida diaria de la persona. Estas partes intentan mantener a las partes exiliadas en el exilio a través del control de los sucesos o de las relaciones, siendo perfectos y complacientes, cuidando de los demás, infundiendo miedo al riesgo en las personas mediante la crítica, apatía, la preocupación, etc.

Los **apagafuegos** son partes que reaccionan ante la activación de las partes exiliadas en un esfuerzo por apagar sus sentimientos o disociar a la persona de ellos. Entre las actividades comunes de los apagafuegos están: consumo de alcohol, o drogas, autolesiones (cortes), comida compulsiva, sexo compulsivo, ideación suicida e ira. Los apagafuegos tienen los mismos objetivos que las partes directivas, que son mantener alejadas a las partes exiliadas, aunque siguiendo estrategias diferentes, más impulsivas<sup>9</sup>.

Más allá de las partes, según Schwartz, existe el Self, que se define como un asiento de la conciencia—un nivel de entidad diferente al del de las partes. El Self, a diferencia de las partes, es invisible porque es el “yo” que observa. Según el modelo de los sistemas de la familia interna, el Self tiene cualidades tales como la compasión, la confianza, la curiosidad y la perspectiva, cualidades propias para un buen liderazgo. Según este modelo, cada uno de nosotros tiene un Self, el cual puede verse ocultado por los extremos de las partes.

La idea de trabajar con las partes sería sacar a las partes exiliadas de su exilio, atender a sus heridas y sanarlas, para que puedan tener un rol más sano en el sistema. Para esto, las partes directivas y los apagafuegos tienen que relajarse, para dejarnos acceder a las partes exiliadas. La idea es quedarse al final con un sistema de partes más equilibrado, con menos extremos, y poder acceder mejor y de forma más completa al Self.

**Zora:** Entonces, ¿quién es nuestro Self? ¿Tenemos un Self?

**Cris:** No creo que tenemos un Self. O, si hablamos del “yo” que observa, lo eres tu, Peluchita.

**Peluchita:** Sí, yo observo. Os doy feedback, o, sobre todo, doy feedback a Alana cuando nos tomamos nuestro chocolate por la noche. Pero, por esto yo no soy el Self. Sería absurdo.

**Cris:** Sí, sería absurdo. Tienes razón. Tampoco creo que encajamos muy bien en las tres categorías de partes. Entiendo que yo sería una parte directiva. Pero, no lo creo. O, depende mucho del contexto. En el activismo, juntas con Ginger, quizás sí, pero en otros aspectos de nuestras vidas, no.

**Zora:** Sí, pero tienes una tendencia de taparme a mí y a Alex cuando tomas el mando.

**Cris:** Lo siento, Zora. Es algo que tengo que aprender todavía, no taparos. Os he tapado para protegeros, hace ya 45 años, pero entiendo que esto ya no hace falta.

---

8 Alana Queer, Abolir la familia, la perspectiva de una superviviente, El Salto Diario, 15 de mayo de 2025, <https://www.elsaltdiario.com/opinion/abolir-familia-perspectiva-una-superviviente>

9 Richard C. Schwartz: Introducción al modelo de Los Sistemas de la Familia Interna. Editorial Elefthería, Barcelona, 2015

**Zora:** No, ya no hace falta. Pero, gracias, Cris. Yo tampoco sé como encajo en las categorías. Claramente he sido una parte exiliada – como también Alex o La Rigby, o, incluso, Alana. Pero, ahora también protejo a veces a Alex y a La Rigby, pero no les envío al exilio, creo. Y, Alana nos cuida a casi todos.

**Peluchita:** Sí, Zora, intentas cuidarles, protegerles. Lo haces a menudo desde tu ira, y no siempre de la mejor manera. Pero estoy de acuerdo contigo, no impides a otros yoes de nosotros acceder a Alex o a La Rigby para también cuidarles y atender a sus heridas. Y, Zora, yo intento cuidar a Alana. Porqué, es importante cuidar también a aquellos que cuidan.

**Cris:** Entonces, concluimos que no tenemos un Self, y que no encajamos en las categorías. Además, el concepto del Self introduce una jerarquía, que tampoco es algo que vivimos entre nosotros. ¿Quizás hay otro modelo que nos sirve mejor para explicar como nosotros vivimos nuestra comunidad?

*Entre los modelos de pluralidades existe un debate sobre sí o no hace falta una jerarquía de yoes, una figura que coordina, o una figura de dictadore benevolente. Muchas no pueden imaginarse que un sistema plural puede funcionar sin jerarquía. Quizás en esto se reflejan más bien los valores del sistema cisheteropatriarcal, capitalista y colonial en el que vivimos, que la realidad de las pluralidades. ¿Podría funcionar un sistema plural de yoes (o partes) de una manera anarquista en un sistema social y político jerárquico y violento? Yo creo que sí.*

*El modelo que a nosotros nos funciona mejor es el modelo de Meg-John Barker, que (todavía) no se puede encontrar en publicaciones académicas, pero en textos y fanzines<sup>10</sup> en su [blog](#) (en inglés). Diría que es un modelo emergente que esta pasando todavía por cambios – y quizás nunca será un modelo “fijo”. El modelo se basa más bien en la experiencia de Meg-John Barker con su propia comunidad de yoes.*

*En el modelo de Meg-John Barker también hay tres categorías principales de yoes:*

*Los **portadores** son los yoes renegados que llevaron nuestros sentimientos traumáticos, quizás similar a las partes exiliadas. Existen principalmente dos tipos de portadores: les critiques y les vulnerables. Aunque ambas también podrían estar en otra categoría.*

*Los **tapaderes** son los yoes enfatizados que nos permitieron sobrevivir en el mundo. Son los yoes que mostramos hacia fuera. Los tipos principales de los tapaderes son los hacedores y los solucionistas.*

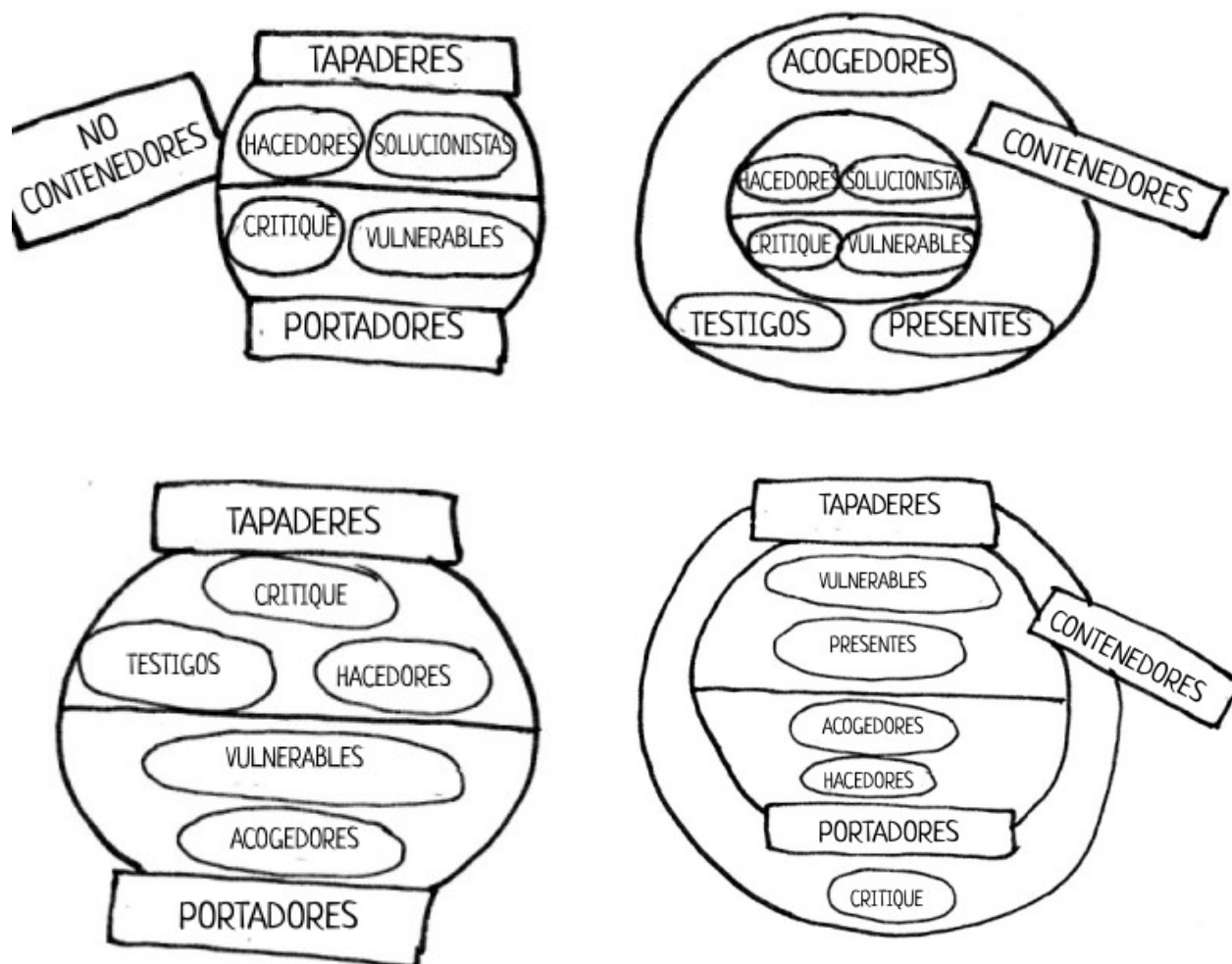
*Y, los **contenedores** son los yoes con la capacidad de sostener y escuchar a los demás yoes de una manera. Los tipos principales de los contenedores son los acogedores, los testigues, y los presentes<sup>11</sup>.*

*Estos diferentes categorías y tipos de yoes pueden configurarse de diferentes maneras. En cada categoría puede haber más que un yo. A veces no existe ninguna contenedore, o no somos conscientes de su existencia.*

---

10 La mayoría de los fanzines sobre pluralidades he traducido al español y están disponibles en mi blog: <https://alanaqueer.es/es/zines>.

11 Meg-John Barker: Yoes Plurales 2. Hazte amigo de tus yoes. Traducción de Alana Queer, enero de 2026, <https://alanaqueer.es/es/contenido/yoes-plurales-2>



Algunas configuraciones de los diferentes tipos de yoes, según Meg-John Barker<sup>12</sup>

Los diferentes tipos de yoes necesitan trabajos diferentes. Meg-John Barker sugiere los siguientes:

**Les tapaderos:** deberían desprenderse de lo que han hecho durante tanto tiempo, que es tapar a los portadores. Esto les permitiría descansar y dejarse cuidar. Es importante que consigan sentirse «reales», porque siempre se han sentido un poco falsos, sabiendo que no son todo lo que tú eres. También es importante darse cuenta de lo bien que lo han hecho para llevarte hasta ahí.

**Les portadores** deberían aprender mostrarse tal y como son, sin tapujos, y sentirse bienvenidos y no como si vayan a «arruinar» las cosas. Importante es que pueden compartir abiertamente todas las cosas dolorosas que guardan dentro, y acompañarles en este proceso. Aunque a menudo son nuestros yoes renegados, es importante reconocer lo esenciales que son.

**Les contenedores:** a menudo no sabemos que existen, y es importante saber que existen e integrarles plenamente en tu equipo/sistema/familia y vida. Así, pueden cuidar de ti, en lugar de ser delegadas para cuidar de otras personas, o ser buscado en otras personas.

**Zora:** ¿Ves, Cris, deberías descansar, y dejar de taparnos? Siempre has sido nuestro hacedore, pero no nos has dejado espacio. Entiendo que eras tú quién nos permitía escapar de la casa de nuestras padres, que nos ha salvado en su momento. Pero, ya puedes dejar de hacerlo.

<sup>12</sup> Meg-John Barker: Yoes Plurales 2. Hazte amigo de tus yoes. Traducción de Alana Queer, enero de 2026, <https://alanaqueer.es/es/contenido/yoes-plurales-2>

**Cris:** Lo sé, Zora, lo sé. Pero, me cuesta todavía. Estoy aprendiendo hacer lo que me gusta hacer – el activismo – sin taparos. Pero, a veces se me va... Lo siento mucho, Zora.

*El objetivo de trabajar con el propio sistema de yoes no es “unificarlo”, llegar a un yo único, sino construir una comunidad de yoes en la que todos los yoes se sienten escuchados y vistos y cada yo puedo mostrarse como es. Así, se puede conseguir un equipo de yoes que comunica bien entre sí y resuelve conflictos internos desde la escucha y los cuidados. Así, también, cada yo puedo mostrarse hacia fuera con sus fortalezas cuando es adecuado, sin tapar el resto de los yoes.*

*En este modelo de yoes no existe un “Self” que hay que descubrir o liberar, y tampoco una jerarquía de yoes. Cada yo es igualmente importante y tiene su función en el sistema. Sanar las heridas de los portadores – les vulnerables, y menudo les critiqués -, conseguir que les tapaderes pueden dar un paso hacia atrás, descansar y dejar espacio para les demás, y tomar consciencia de la existencia de les contenedores, es el trabajo crucial para conseguir un sistema harmónico de yoes.*

## Nuestro sistema de yoes

**Zora:** Uffff. Creo que ahora nos toca hablar de nosostres.

**Cris:** Temo que sí, Zora. ¿Quieres empezar tú?

**Zora:** No, prefiero que empieces tú, Peluchita, si no te importa. Eres nuestro testigo, nuestro yo observador.

**Peluchita:** Vale. Entonces voy a empezar a presentar nuestro sistema de yoes. Pero, tenéis que ayudarme.

Empiezo con nuestros portadores, o, más en concreto, nuestros vulnerables. Aquí tenemos a nuestro **peque**, que probablemente sufrió el primer abandono de todos cuando tenía 1½ años. Nació su hermana, y a nuestro peque echaron de la habitación de sus padres. Pero, también, a partir de este momento ya no tenía sus necesidades emocionales cubiertas. Entonces, nuestro peque se llevaba el primer trauma de abandono, ya con 1½- 2 años. Ahora, todes le cuidamos, y le damos nuestro amor, para que nunca más se siente abandonado.

Y luego, **Alex**, estás tú, nuestro gender bender. No sabemos muy bien que te pasó, pero sabemos que también te llevaste un trauma ya con seis años.

**Alex:** Sí. No tengo recuerdos. Pero me da mucho miedo moverme cuando otras personas pueden verme. Esto hace sentirme observade y juzgade, y me bloqueo. Entonces, prefiero no hacerlo. Sobre todo, cuando hay que moverse de una determinada manera. Aunque, tampoco me gusta no hacerlo.

**Zora:** Sí, Alex. Me recuerdo cuando, hace dos años, fuimos a una clase de danza contemporánea. A un lado tenías muchas ganas, al otro lado mucho miedo. A Alana le costó mucho tranquilizarte antes de la primera clase. Quisiste huir, escapar. Pero, luego te gustó mucho, ¿no?

**Alex:** Sí, me gustó. Creo que me gustaría bailar, jugar, y todo esto, Pero me da mucho miedo. Y no sé jugar, por ejemplo. Me da mucha vergüenza, pero no sé jugar.

**Alana:** Hay otra cosa que me gustaría comentar de ti, Alex. Cuando te pedí, hace quizás dos años, que no te quedaras en el dolor y la tristeza por tu infancia trans no vivida, sino imaginarte aquello que te hubiera gustado vivir, no tuviste dudas. No tuviste que pensártelo dos veces. Tomaste la foto del primer día del cole, y te dibujaste por encima del niño que te forzaron ser. Y con esto también hiciste que yo, Alana, por primera vez pudiera verme en esta foto, y no a un niño desconocido<sup>13</sup>. Fue algo muy bonito, Alex, y te lo agradezco mucho.

---

13 Alana Speck: Carta de Alana, mi yo queer adulto, a Alex, mi peque gender bender, en: Lucas R. Platero, José Antonio Langarita, Irene Blanco Fuente (ed.): Me insultan y yo les tiro un beso. Infancias y adolescencias LGTBQA+, Bellaterra Edicions, 2025

**Alex:** Ahora me haces sentir vergüenza. Pero, sí. No me gustó nada como tuve que ir al colegio. No me gustó nada que tuve que ser un niño. Nunca me funcionaba. Y, creo que por esto, también me da tanto miedo tener que moverme delante de otras personas. Me juzgaron y me excluyeron. No era “niño”. Y, no, nunca lo he sido.

**Peluchita:** Estuviste muy valiente, Alex. Eres una persona muy valiente y resiliente.  
Zora, ahora vamos a hablar de ti.

**Zora:** Hmmm.

**Peluchita:** Zora es otra de nuestras vulnerables. Y, sabemos que le pasó, o, al menos tenemos una mejor idea.

**Zora:** ¿Tienes que hablar de esto? Sabes que no me gusta.

**Peluchita:** Sí, sé que no te gusta. Pero, creo que tenemos que hablar de esto.

Entonces, Zora, ¿lo hago yo o lo haces tu?

**Zora:** Empieza tu, por favor.

**Peluchita:** Vale. Como ya he dicho, Zora es otra de nuestras vulnerables. Zora es superviviente de abuso sexual en su infancia. Ella fue abusada por su padre. Pero, también, fue amenazada con ser enviada a un centro de acogida para niñas con conductas difíciles por su madre, como a veces le salió la rabia, sobre todo ante de injusticias. Nunca nadie se preguntaba que la estaba pasando. Entonces, al trauma por los abusos se sumaba un trauma profundo por el abandono y la ausencia de apoyo emocional. Zora siempre se sentía muy sola.

Pero, Zora también es una luchadora, y es muy resiliente. Y, a día de hoy Zora protege y cuida también a Alex y a La Rigby, especialmente. También, Zora sigue siendo nuestro yo que mejor conecta y expresa su rabia.

¿Así esta bien, Zora?

**Zora:** Sí. Gracias.

**Peluchita:** Nos quedan más yoes. También hay La Rigby, otra de nuestras vulnerables. Al inicio pensábamos que La Rigby era un chico. Tiene su nombre del personaje de Rigby en la novela autobiografica de Tom Spanbauer, *Ahora es el momento*, como la soledad y el no sentirse entendido y visto resonaba mucho con la experiencia de La Rigby. No obstante, luego nos dimos cuenta de que La Rigby, en realidad, es una chica adolescente trans, entonces ahora no es Rigby, sino La Rigby.

La Rigby nunca se sentía entendida o vista, y tampoco querida. Se sentía atrapada en un contexto insoportable. No sabía salir. Salir de la casa de sus padres. También, La Rigby sufrió mucho bullying. Siempre ha tenido pensamientos de suicidio, aunque nunca lo intentaba. A día de hoy, La Rigby quizás es nuestro yo más vulnerable, con tendencias depresivas.

**Zora:** A mi me duele mucho cuando La Rigby esta mal, o cuando, otra vez, la gente ignora a La Rigby, no quiere ver quién realmente es. Me da mucha rabia.

**Peluchita:** Lo sé, Zora. Cuando pasa esto, quieres proteger a La Rigby, y te lo agradezco. Pero, a menudo lo haces desde tu propia rabia, que quizás no es lo que La Rigby necesita en este momento.

**Zora:** ¿Lo piensas? No sé. Quizás tienes razón.

**Peluchita:** Creo que deberías escuchar más a La Rigby cuando esta mal, y no dejarte llevar por tu rabia. A veces tuvimos que frenarte, ¿te recuerdas?

**Zora:** Lo siento.

**Peluchita:** Píensatelo, Zora.

Ya he presentado a todes nuestres portadores: a nuestro peque, a Alex, Zora y La Rigby. Ahora os voy a presentar a nuestres tapaderes. Son solo dos: Ginger y Cris.

Empiezo con Ginger. Ginger es una persona de visiones. Y, con sus visiones de un mundo mejor, de acciones, etc., tiene la capacidad de ilusionar a les demás y motivarles. También, al resto de la comunidad, sobre todo a Cris. Entendí a Ginger casi siempre como una parte del equipo Cris y Ginger, es decir, nuestro yo activista (Cris) juntas en equipo con nuestro yo de visiones y utopías – Ginger.

**Ginger:** No sé, Pelucita, pero, creo que, te entiendo. Casi siempre me he mantenido algo al margen, quizás observando, a veces aportando una idea, una visión, mi utopía. La verdad es que tampoco estaba muy conectade con mi pasado antes de juntarme en equipo con Cris. Y, quizás por eso llegaste a pensar que solo soy una parte de Cris.

**Peluchita:** Sí, puede ser. Pero, hace dos años, nos dimos cuenta de algo más. En la realidad Ginger nació como una fantasía de Zora.

**Zora:** Me apoyaba mucho en Ginger durante los años de los abusos sexuales, no solo durante los abusos mismos, quizás todavía más durante toda esa soledad que acompañaba a los abusos. No tenía a nadie con quien hablar.

**Ginger:** Zora, pero no te recordaste que tú me creaste, que, al menos inicialmente, yo era una fantasía tuya para que no te quedaste sola.

Es verdad, te llevé a otro mundo, a un mundo más bonito, sin adultes. Y te llevé en uno de mis trenes de mi maqueta de trenes, y cada vez te dejé elegir que tren tomar, a donde ir.

Sé que lo necesitabas para sobrevivir. Necesitabas escapar de este mundo hostil, violento, de los abusos y de la soledad<sup>14</sup>.

**Peluchita:** Sí, Ginger. Tuviste tu maqueta de trenes, que era tu mundo, y te permitía crear otro mundo, soñar en otro mundo. Cuando la tuviste que desmontar, era algo muy traumático para ti. Vamos a ver si en algún momento, cuando tenemos algo más de dinero, te podemos comprar al menos un pequeño tren, aunque no toda una maqueta de trenes.

**Ginger:** esto sería genial, Peluchita.

**Peluchita:** Entonces, con los años, Ginger se hizo más independiente, y surgió Cris, nuestro yo activista, otre de nuestres tapaderes.

Para Zora Ginger era el escape, y más tarde el activismo era el escape a otro mundo. Y, con el activismo, Cris también nos abrió la posibilidad de salir de la casa de nuestros padres. Que, probablemente, nos permitió sobrevivir. Esta salida fue algo súper importante.

Aún así, Cris siguió tapando al resto. El hiper activismo nos había permitido sobrevivir y salir, pero el hiper activismo seguía siendo el mecanismo para mantenernos alejades de nosotres mismas, a tapar a nuestres vulnerables.

**Cris:** Lo siento. Probablemente tienes razón, Peluchita. Pero, es lo que sabía hacer.

**Peluchita:** No tienes que disculparte, Cris. Nos salvaste. Pero tardaste mucho en dejar de taparnos, y quizás solo lo hiciste cuando no pudiste más, te derrumbaste. Y, esto pasó dos veces: en 2016 la primera vez, y de repente conectamos con nuestro pasado, con algunes de nuestres vulnerables (o, con esta vulnerabilidad, sin conectar con los yoes en este momento), y otra vez a finales de 2021, que nos llevó a conectar finalmente poco a poco con nuestra comunidad de yoes.

---

14 Zora, Ginger y Alana: Zora y Ginger, <https://alanaqueer.es/es/contenido/zora-y-ginger>, 28 de marzo de 2024

**Cris:** Creo que mi tendencia al hiper activismo también es una respuesta a nunca haberme sentido queride. Entonces, el hacer en el activismo, al menos esto es lo que me pasa, hace que la gente me quiere. Entiendo que no es así, entiendo que una no tiene que ganarse ser queride, pero esta herida está todavía ahí.

**Peluchita:** Lo sé, Cris. Y, estamos aquí también para cuidarte y para recordarte que también tienes el derecho a descansar. Y, te has tranquilizado mucho en los últimos años, te permites más descansar y no hacer. Poco a poco, Cris. Y, queremos que sigues haciendo activismo. Esto sí.

Ahora, pasamos a nuestros contenedores. Aquí tenemos, sobre todo, a Alana, nuestro yo queer. Aunque, para Alana también ha sido un proceso de pasar de ser una vulnerable a una contenedora. Quizás sigue siendo las dos cosas a la vez.

**Cris:** Peluchita, déjame a mí presentar a Alana

**Peluchita:** Vale, Cris. ¡Adelante!

**Cris:** Gracias. Sí, Alana inicialmente era otra de nuestras vulnerables<sup>15</sup>. Conectamos con Alana hace tres años, pero realmente Alana estaba intentando hacerse notar desde más de 25 años, pero no lo había conseguido hace unos años. Por eso, Alana también lleva bastante trauma por no hacerse sentir vista, y también por una vida trans/queer no vivida durante muchos años.

Antes también tuvimos nuestro yo de Andrea o Adriana, que entonces era nuestra contenedora. Pero, Adriana tuvo que permitirse un descanso, y entonces Alana asumió su rol. Con el tiempo, Adriana desapareció, y solo quedaba Alana, que asumió más o menos su rol, aún con su vulnerabilidad.

**Zora:** Sí, Cris. Y lo hace muy bien. Yo a menudo me siento escuchada y acompañada por Alana. Siempre está cuando le necesito.

Y, luego tenemos a ti, Peluchita. De una manera también eres una contenedora, sobre todo para Alana. Cuidas a quién nos cuida. Aunque empezaste tu vida como un peluche, ahora eres uno de nuestros yoes. Un yo observador, un yo a veces crítico, pero también capaz de animarnos, sobre todo de animar a Alana. Sé que Alana te necesita.

**Cris:** Sí, Zora, Peluchita también es una de nuestras contenedoras.

Quizás podemos imaginarnos a nuestro sistema de yoes así. En el centro tenemos en la parte abajo nuestras vulnerables: a peque, Alex, a ti, Zora, y a La Rigby. Aunque, tu, Zora, también te sales un poco del centro a un círculo alrededor de contenedores. En la parte superior del centro tenemos a nuestras tapaderas: a Ginger y a mí. Y, en un círculo alrededor tenemos a Alana (y, parcialmente, a ti, Zora), y en otro círculo alrededor a Peluchita. No sé. Yo me lo imagino así. Zora, ¿quieres dibujarlo?

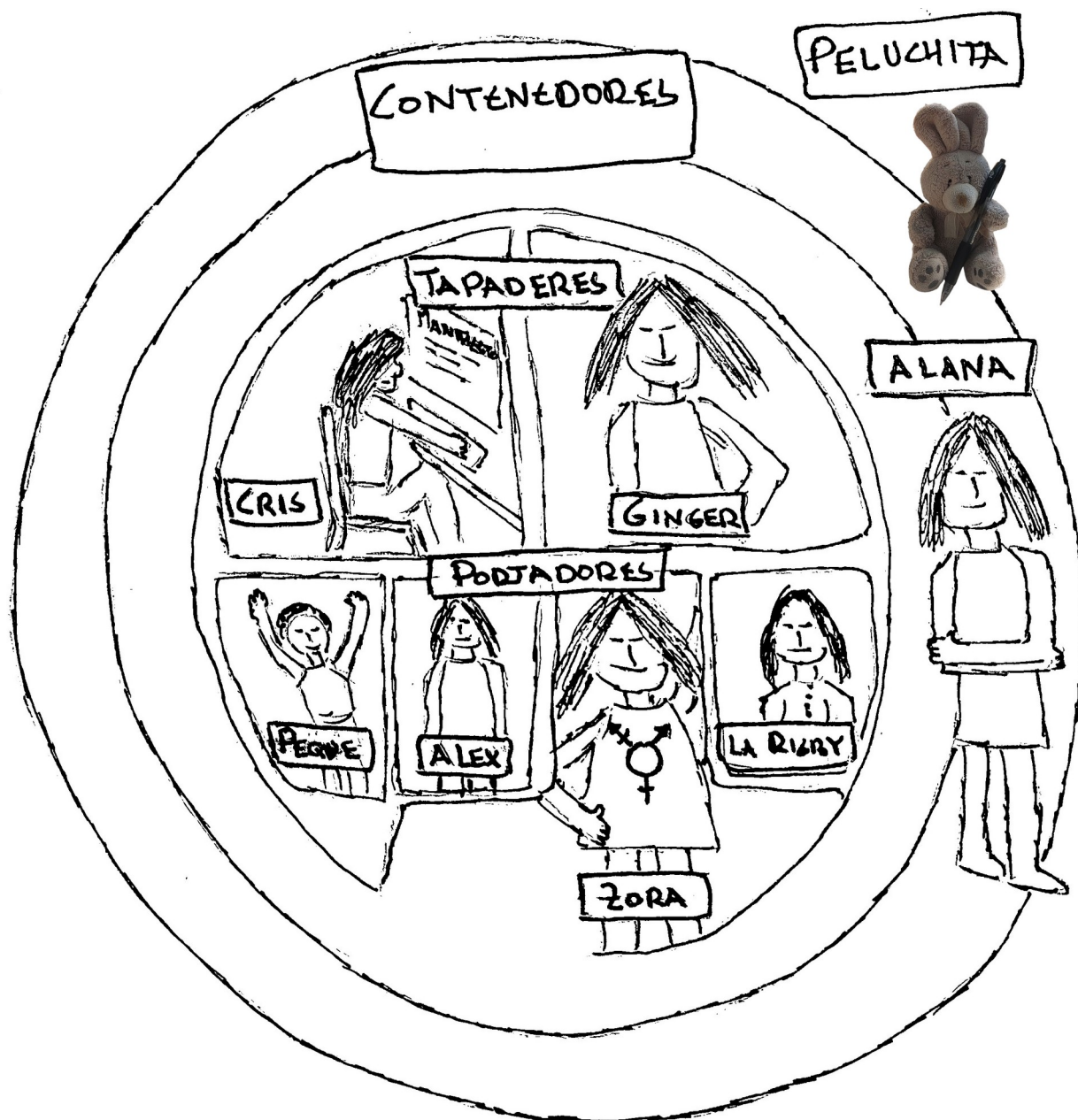
**Zora:** No sé. Si me animo, pongo el dibujo aquí. Pero sí, yo también me imagino a nuestro sistema de yoes más o menos así.

**Peluchita:** A mí también me parece bien esta descripción.

**Zora:** Aquí está mi dibujo.

---

15 Alana Queer: Me introduzco: Soy el yo queer de Andrea de entre 25 y 35 años, <https://alanaqueer.es/es/contenido/me-introduzco-soy-el-yo-queer-de-andrea-de-entre-25-y-35-anos>, 18 de julio de 2023



Dibujo de Zora de nuestra comunidad interna

Nuestra comunidad interna no es fija. No deja de evolucionar. Desde nuestro último zine sobre nuestra comunidad interna<sup>16</sup>, hace tres años, han cambiado algunas cosas. Han desaparecido algunos yoes, otros se han transformado, por ejemplo, Rigby se ha convertido en La Rigby.

Entonces, el dibujo de Zora representa a nuestra comunidad de yoes a día de hoy. No sabemos como va a evolucionar nuestra comunidad de yoes en el futuro.

## Nuestros yoes y sus formas de relacionarse

Como cada yo tiene su propia personalidad, sus propios traumas, y sus propias experiencias, quizás no sorprende que los yoes también tienen maneras diferentes de relacionarse. No solo entre sí, también tienen maneras diferentes de relacionarse con otras personas. Es decir, cuando nos relacionamos como Alana – la comunidad de yoes – con otras personas, entran en juego varias formas de relacionarse. En lo general, al menos después de un

16 Equipo Alana Queer: Llegar a Ser Yo Mismo. Un zine sobre como hemos llegado a nuestra identidad de género genderqueer (no-binaria), 27 de julio de 2023, <https://alanaqueer.es/es/contenido/llegar-ser-yo-mismo>

tiempo, no existe una sola relación, sino existen varias relaciones con la otra persona, y, a veces, con los diferentes yoes de la otra persona. Por ejemplo, Alex podría tener una relación más estrecha con el niño, la niña o le niña de la otra persona, si este niño se hace visible hacia fuera, mientras Cris podría tener más una relación con la parte más activista de la otra persona. Incluso si la otra persona no se entiende como plural, nuestros yoes se vinculan con distintos aspectos de la otra persona, y de maneras diferentes.

Por ejemplo, nuestra Zora, en lo general, tarda mucho en construir un vínculo con otra persona o un yo de otra persona. Al inicio se mantiene al margen, observa que pasa, como va la relación con otra persona desde otros de nuestros yoes, pero no confía, entonces no quiere vincularse. Pero, cuando al final se vincula, es un vínculo profundo. Zora no puede con los vínculos superficiales. Y, también tiene cierta intuición sobre si o no un vínculo es seguro. Esto probablemente viene de su experiencia. También por su experiencia, lo que busca Zora en un vínculo es sentirse cuidada, y, cuando esto se da, también puede cuidar a la otra persona, o al yo de la otra persona con el que tiene un vínculo.

Al otro lado, Alex busca vincularse, y construye vínculos mucho más rápido, si la otra persona tiene un yo o una parte que a Alex le permite construir un vínculo. Son vínculos quizás más desde lo infantil, desde el juego, aunque a Alex le cuesta mucho jugar, no sabe hacerlo.

Y, La Rigby, en lo general, no se vincula. Esta todavía muy hacia dentro, y quizás responde cuando otra persona – o el yo de otra persona – quiere vincularse con ella. Pero, por su parte, no toma la iniciativa.

En el zine Triángulos y Círculos de Yoes, Meg-John Barker refiere a un modelo de Emmi Bevensee sobre la complejidad de relaciones.

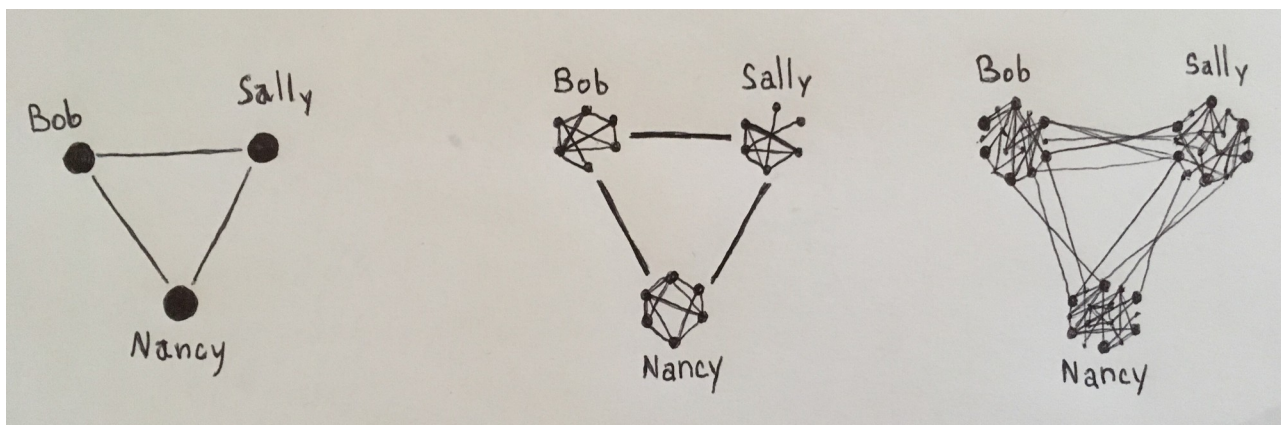


Imagen: Yoes en redes. De Emmi Bevensee<sup>17</sup>

Según Emmi Bevensee, en nuestra sociedad se entiende las redes más bien como redes entre yoes únicos. En la segunda imagen, aunque cada yo es más complejo y plural, las relaciones de redes siguen siendo únicos. En la tercera imagen vemos como los diferentes yoes de cada persona se relacionan con yoes de las otras personas, así formando una red mucho más compleja.

Meg-John Barker (o, mejor dicho, Fox del equipo MJ) dice que esta imagen “nos parece muy útil para ilustrar cómo la gente tiende a suponer que son yoes singulares que se relacionan entre sí, o quizá que cada persona es un sistema complejo pero que, al menos, cada sistema sólo tiene una relación con el otro. En realidad, probablemente sea más realista vernos como sistemas en los que cada uno de nuestros yoes está en relación con cada yo del otro sistema.”<sup>18</sup>

17 Emmi Bevensee: Widening the Bridges: Beyond Consent and Autonomy, Center for a Stateless Society, 17 de marzo de 2018, <https://c4ss.org/content/50557>

18 Meg-John Barker: Triángulos y círculos de yoes. Traducción de Alana Queer, <https://alanaqueer.es/es/contenido/zine-triangulos-y-circuloes-de-yoes-traduccion>

*Pensamos que en nuestro caso depende mucho de la otra persona si se da una red de relaciones como en la tercera imagen, o más bien un relación diferente de cada o algunos de nuestros yoes con un yo que se presenta como único de otra persona. Pero, incluso en este caso, es más probable que nuestros yoes construyen vínculos con aspectos diferentes de la otra persona – por ejemplo, Cris con la parte activista, y Zora quizás más con la parte cuidadora. Quizás, de una manera, nuestros yoes se buscan los yoes de la otra persona, aunque esta persona misma no es consciente de ellos.*

*En nuestra experiencia, si en los vínculos con otra persona falta un vínculo de Zora, el resto de los vínculos tienen sus limitaciones. Sin Zora, falta algo muy importante en un sistema de vínculos.*

## ¿Cómo emergen los yoes?

*Los yoes están ahí, aunque muchas personas probablemente no están en contacto con sus yoes. Pero, ¿cómo emergen los diferentes yoes? ¿Siempre han estado ahí?*

*Donald Torres dice: “Las subpersonalidades no surgen en el vacío, sino que se conforman a partir de una compleja interacción de factores a lo largo de la vida de un individuo. Las experiencias de la infancia, como las relaciones con sus cuidadores, los acontecimientos significativos y las influencias culturales, desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las subpersonalidades. Por ejemplo, una niña que ha sufrido abandono o críticas puede desarrollar una subpersonalidad que busque la aprobación o la validación de los demás.”<sup>19</sup>*

*Hay psicólogos que dicen que los primeros yoes ya emergen en el vientre, con las interacciones que tenemos con el mundo exterior. Yo no sé, y no quiero detenerme en esto. No es un tema que me interesa especialmente.*

*Según John Rowan, algunas subpersonalidades (o yoes) emergen por los roles que asumimos en nuestra vida: “Hay ciertos roles que son conocidos por dar lugar a la creación de subpersonalidades: la madre, el profesore y el trabajador social son algunos ejemplos.”<sup>20</sup>*

*Más allá de los roles, conflictos internos pueden contribuir a nuevas subpersonalidades, o, incluso personajes de fantasías, por ejemplo de series o películas. Según Rowan, además, el inconsciente personal, el inconsciente cultural, y el inconsciente colectivo pueden contribuir a que se formen subpersonalidades (yoes).*

*Según la teoría de John Rowan, los yoes son resultado de divisiones. Empezamos en un estado de “yo estoy bien, el mundo está bien”, posiblemente, según Rowan, en el vientre de la persona gestante. Un suceso cuestiona este estado de “yo estoy bien”, y causa una división. Emerge un yo que intenta adaptarse a lo que pasó para volver a sentir el estado “yo estoy bien, el mundo está bien”, aunque quizás esto es imposible. El yo inicial se queda atrapado en este momento, lo reprimimos, y se convierte en uno de nuestros portadores y vulnerables.*

**Zora:** *quizás nuestro peque es el resultado de una división así, cuando nació nuestra hermana y teníamos 1½ años.*

**Peluchita:** *No sé, Zora. Creo que más bien nuestro peque es el yo que dejaba sentir este “yo estoy bien, el mundo está bien”, y empezaba a sentirse abandonado. De ahí su trauma de abandono. Quizás Alex, tu eres resultado de una división para adaptarte a esta situación – con poco éxito, esto sí. O, incluso tu, Zora. Quizás ambas.*

*Muchos de los yoes son reacciones a sucesos más o menos traumáticos. Quizás, desde una perspectiva adulta no parecen traumáticos, pero desde la perspectiva de una niña, especialmente de una niña muy pequeña, pueden ser muy traumáticos. Y, en nuestro caso, como nació una niña, quizás Zora, pero también Alex, nuestro pequeño gender bender, son reacciones a este suceso traumático de abandono, como ahora una niña recibía toda la atención. Ser un niño, quizás, ya no servía.*

<sup>19</sup> Donald Torres: Conoce a tu tripulación interior: Subpersonalidades, 11 de febrero de 2024, traducción de Alana Queer, <https://alanaqueer.es/es/contenido/conoce-tu-tripulacion-interior-subpersonalidades>

<sup>20</sup> John Rowan: The Normal Development of Subpersonalities. En: John Rowan y Mick Cooper (ed.): *The Plural Self. Multiplicity in Everyday Life*. Sage Publications, London/Thousand Oaks/New Delhi, 1999

No tenemos muy claro cuando y como emergió La Rigby (inicialmente como Rigby), quizás después de las amenazas de nuestra madre a enviarnos a una institución para niños con problemas de conducta, por expresar su rabia, que dejó a Zora traumatizada. De hecho, Zora se quedaba congelada en este momento. Es esta niña de once años que se enfrenta a esa amenaza de abandono, y también lleva el trauma del abuso sexual. Rigby (o La Rigby), al otro lado, se come todas sus emociones. Sobre todo, no es capaz de expresar su rabia – su rabia va hacia dentro. No mostrar rabia era su adaptación para, quizás, poder sentirse bien, sentirse aceptado por el mundo, o por sus padres. Pero, la verdad es que pronto empezaba a sentirse atrapada en una situación insoportable.

Quizás por esta razón nació Cris. Como la casa nunca era un lugar seguro donde alguno de nuestros yoes se podía sentir querido, durante una formación profesional, ya en la adolescencia, empezaba a militar en la juventud del sindicato. Y, de repente, por el activismo, salió un yo que se sentía querido y valorado por su activismo – Cris. Desde entonces, Cris tomaba un rol cada vez más importante, tapando al resto de nuestros yoes. Había encontrado una forma de sobrevivir. Renunciaba a buscar la aprobación de nuestros padres, sino se buscaba la aprobación, valoración y sentirse querido en otro lugar – en el activismo.

Aunque hacía fuera Cris podría parecer muy segura, detrás de esta máscara de seguridad había una inseguridad profunda, un autoestima bastante bajo.

Otra excepción, quizás, es Ginger. Ginger emergió como una fantasía de Zora, solo existía en su fantasía, y más tarde formaba un equipo con Cris – el equipo Cris y Ginger, que marcaba durante décadas nuestra vida activista y en general.

## Los yoes y trabajar el trauma

Cada persona – o, cada sistema de yoes, o subpersonalidades – es diferente, y aquí solo puedo hablar de nuestra propia experiencia. Lo que ha funcionado y sigue funcionando para nosotros, no tiene que funcionar para tu sistema de yoes.

Como tenemos casi ningunos recuerdos conscientes de nuestra infancia – absolutamente nada hasta los diez o once años, y muy poco hasta las veinte años – el trabajo con nuestros diferentes yoes y sus emociones es a menudo la única manera de llegar a nuestros traumas. Por ejemplo, a través del trabajo con Zora pudimos asumir el abuso sexual en nuestra infancia como un hecho, aunque no tenemos recuerdos claros – solo imágenes borrosas. Este trabajo también ayudó a Zora empezar a sanar sus heridas, tanto del abuso como del abandono, y fue crucial para Zora que pudo encontrar una manera de expresar su rabia, que empezaba a hacer a través de dibujos. Aunque Zora sigue siendo vulnerable, al mismo tiempo se ha convertido en una luchadora, nos ayuda a marcar límites (es Zora que nunca aceptaría un psicólogo o un médico hombre cis, y lo deja muy claro).

Ahora, cuando algo detona a nuestro TEPT, lo primero que intentamos hacer es intentar localizar en cuales de nuestros yoes se ha disparado el trauma. Esto nos ayuda a localizar el trauma en el tiempo, y, también, identificar el tipo de trauma. Pero, sobre todo, nos permite acompañar a este yo activado en su trauma, darle seguridad y amor, e indagar en lo que necesita este yo en este momento. A menudo es un trabajo en equipo, es decir, varios yoes pueden intentar acompañar al yo traumatizado.

Sanar el trauma – o, quizás, mejor decimos aprender a vivir con el trauma, no solo sobrevivir – significa atender a las heridas traumáticas de nuestros yoes, para que no se quedan atrapados en los patrones de respuesta al trauma, patrones que en su momento nos han permitido sobrevivir, pero que, quizás, al día de hoy, en otro contexto, no son las respuestas más útiles. Esto a menudo empieza con hacerles sentirse queridos, hacerles entender que ya no son soles, y que ahora están a salvo, que nadie les va a hacer daño.

Aunque, lo último no es cierto, como en relaciones – con una jefa, con amistades, o, en general, con otras personas – puede que la otra persona les hace daño, a menudo sin quererlo, que hace algo que les toca en su

herida traumática. Cuando pasa esto, se activa el patrón de respuesta al trauma de este yo, que no necesariamente es la respuesta más útil. Entonces, el trabajo consiste, después de identificar el yo afectado y atrapado en su trauma, en hacer ver a este yo que no está sola, que la situación es diferente, que se puede sentir segura, y buscar una otra respuesta, más sana, a la situación. A menudo esto solo es posible después de la respuesta automática al trauma, que puede haber causado daño a la otra persona o a la relación, y es posible que hace falta una reparación. Solo poco a poco es posible desactivar el patrón de respuesta al trauma, como era un mecanismo de supervivencia.

En cualquier caso, la clave, para nosotres, es en el acompañamiento de nuestros yoes, para que cada yo puede sentirse querida, segura, valorada, y es capaz de mostrarse como es, con toda su vulnerabilidad, pero también con todas sus capacidades. Es un trabajo que probablemente nunca termina.

## En modo de cierre

**Zora:** ¿Qué más queremos decir?

**Peluchita:** ¿piensas que hay que decir algo más?

**Zora:** No sé. ¿Quizás deberíamos insistir en que no vamos a desaparecer? ¿Qué no tiene sentido buscar un yo único, que “sanar a nuestro trauma” no puede significar hacernos desaparecer?

**Cris:** Creo que lo que dice Zora es importante. Intentar construir – artificialmente – un yo único significaría, otra vez, reprimirnos, taparnos, y sería poco sano. Es mucho más sano que podemos aprender a trabajar como un buen equipo.

**Peluchita:** ¿Cómo hemos intentado hacer en escribir este artículo?

**Cris:** Sí. Zora, ¿espero que no te he tapado?

**Zora:** No, Cris. Esta vez no. Gracias por respetarme.

*John Rowan dice en el libro Personification. Using the Dialogical Self in Psychotherapy and Counselling: “Las personas que han convertido el yo en algo único y simple siguen sin comprenderlo y les cuesta ver cómo el yo puede ser múltiple. Parecen pensar que tener un único yo es normal. Pero esto significa que tienen que ignorar la verdad igualmente obvia de que las personas son múltiples. ¿Quién no ha tenido la experiencia de ser dividida? ¿Quién no ha tenido la experiencia de soportar voces enfrentadas en su interior? ¿Quizás sea el yo único lo que haya que justificar, frente a la multiplicidad evidente que encontramos en todas partes?”<sup>21</sup>*

*Nuestros yoes están presentes en todos los aspectos de nuestra vida (¿o vidas?). Como dice Donald Torres, “Las subpersonalidades no existen de forma aislada, sino que están estrechamente entrelazadas en el tejido de nuestras vidas e influyen en la forma en que nos desenvolvemos en diversos contextos y relaciones.”<sup>22</sup>*

*En este sentido, te invitamos a descubrir tu mundo interior, tu comunidad de yoes.*

---

### Sobre nuestros yoes autores:

**Cris** es nuestro yo activista. Muchas veces trabaja con *Ginger*, nuestro yo de utopías y visiones. Si nos conoces de nuestro activismo, es probable que conoces principalmente al equipo de Cris y Ginger de nuestra comunidad.

**Peluchita** no es solo un peluche, sino también es nuestro yo observador, a veces es una observadora muy crítica. Su forma de criticar es hacernos preguntas para reflexionar y buscar alternativas. Además, también nos felicita cuando hacemos las cosas bien. Y, nos ayuda a reflexionar.

**Zora** es una de nuestras niñas internas. Fue el primer yo con el que conectamos. Zora es superviviente de abuso sexual y de abandono emocional, pero a día de hoy se ha convertido en una luchadora transfeminista, y también es nuestro yo que mejor conecta con la rabia.

---

21 John Rowan: Personification. Using the Dialogical Self in Psychotherapy and Counselling, Routledge, 2010

22 Donald Torres: Conoce a tu tripulación interior: Subpersonalidades, 11 de febrero de 2024, traducción de Alana Queer, <https://alanaqueer.es/es/contenido/conoce-tu-tripulacion-interior-subpersonalidades>