

Triángulos (y Círculos) de Yoes

Un zine de pluralidades de Fox
(del equipo MJ)

Traducción: Alana Queer

Contenidos

Introducción	3
Triángulos de yoes	4
Conexión buena y mala	5
Relación traumatizada/traumatizante	7
Triángulos relacionados	8
Yoes interiores	8
Estilos de apego	9
Patrones de trauma	10
Vergüenza	11
OK-ness	12
Prioridades de yoes	12
Triángulos existenciales	14
Raíces del sufrimiento	14
Protegerse del sufrimiento existencial	15
Triángulos en todos los niveles de experiencia	16
El papel de las culturas traumatizadas / traumatizantes	17
La diversidad cuerpo-mente	18
Relaciones internas y externas	19
Personas reales: sistemas complejos	21
Transformar triángulos	22
Apertura, sensibilidad y claridad	23
Triángulos en círculos	24
Cultivar los yoes que sostienen y atestiguan	24
Yoes elementales	25
Entendimientos plurales de la pluralidad	26
Sistemas dentro de sistemas	27
La practica plural	29
Refrenarse	30
Apoyo	31
Recursos (en inglés)	33
Apoya nuestro trabajo	34
Literatura sobre pluralidades en español	35
Mis propios zines sobre mis pluralidades	35

Introducción

Este zine es un resumen de un puñado de ideas relacionadas sobre los yoes plurales. Son ideas que, como sistema plural, hemos encontrado especialmente útiles últimamente. Cuando hemos hablado de ellas, varias personas nos han preguntado dónde pueden encontrar más información. En realidad, no hay ningún sitio que reúna todas las ideas, así que este es mi intento de ofrecer algo. Es un resumen del tipo de cosas sobre las que queremos escribir un libro entero. Ese libro tendría más espacio para explorar todas estas ideas, cómo se entrelazan y cómo hemos trabajado con ellas nosotres mismas. Mientras tanto, espero que esto te dé las nociones básicas.

Es importante decir que hay una [pluralidad de formas diferentes de entender la pluralidad](#). Pueden ser complementarias o contradictorias. Las ideas que exploro aquí son sólo *un* conjunto de interpretaciones que hemos encontrado útiles. No pasa nada si no te sirven o si algunos aspectos te suenan y otros no. Todas estamos encontrando nuestros propios caminos en estos viajes y ofrecemos este fanzine con la esperanza de que pueda ayudar a iluminar tu camino. Si no es así, busque en otra parte. Los recursos que aparecen al final del documento enlazan con otras ideas y tradiciones en torno a la pluralidad. Como todo lo que escribimos, se trata de un trabajo en curso para nosotres, y nuestra comprensión puede cambiar y volver a cambiar a medida que descubrimos más cosas en este camino.

Si la cantidad de texto de este fanzine te resulta inaccesible, tratamos ideas similares en nuestro fanzine [Plural Selves 2](#), que está basado en imágenes, y/o puedes simplemente echar un vistazo a las páginas que te parezcan interesantes por su contenido/imágenes.

En este zine empiezo con un modelo triangular de sistemas de yoes que nos resulta útil. Lo relaciono con otros modelos con los que quizá ya estés familiarizado. Luego exploro cómo este modelo de desarrollo/relacional puede vincularse a ideas más existenciales/espirituales, y a ideas sobre el impacto de las fuerzas sociales en diversos cuerpos-mentes. Por último, exploro el cultivo de círculos para sostener el triángulo, y cómo esto puede ayudar a liberar el sistema y traer a todos los seres a casa.

Una nota sobre las ilustraciones

En lugar de poner descripciones completas de las imágenes de cada triángulo, he etiquetado cada uno de ellos por debajo en el orden: esquina superior - inferior izquierda - inferior derecha. Los círculos concéntricos están etiquetados desde el círculo exterior al interior. Los círculos que rodean triángulos están etiquetados en el orden siguiente: mitad superior del círculo, triángulo de la forma habitual y mitad inferior del círculo.

Triángulos de yoes

La idea principal es que las personas tienden a crear un yo central singular -el yo que representan en el mundo- creando y expulsando de su conciencia otros dos yoes. Podríamos llamarlos el yo necesitado/vulnerable y el yo rechazante/rechazado.



Yoes - Central/Performante (C/P) - Necesitado/Vulnerable (NV) - Rechazante/Rechazado (R/R)

La mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo, sólo son conscientes del yo central/performante, asumiendo que son quienes *realmente* son porque:

- Los yoes necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado están muy desconectados -o disociados-. Esto se debe a que aprendimos, al crecer, que no debemos revelarlos, y también a que son portadores de todos los sentimientos que nos resultan insoportables.
- La cultura dominante nos dice que somos un yo singular, y que experimentarnos como plurales es señal de que algo va mal en nosotros.

El psicoterapeuta [Ronald Fairbairn](#) propuso una idea sobre cómo desarrollamos este tipo de *sistema de yoes*. Al igual que muchos terapeutas y psicólogos, sugirió que nuestras primeras relaciones -y cómo nos conocen en ellas- tienen un profundo impacto en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y con el mundo que nos rodea, a partir de entonces. Es probable que esto empiece incluso cuando estamos en el vientre materno y sentimos que los cuerpos que nos rodean nos responden. Una vez que salimos al mundo y nos relacionamos con otros seres, nos influye profundamente.

Cuando somos pequeños, nuestros cuidadores a veces son capaces de sintonizar con nosotros, conectar con nosotros, atender nuestras necesidades y ayudarnos a [soportar nuestros sentimientos](#) cuando son dolorosos. A veces no pueden hacerlo. Esto puede deberse a que los [modelos capitalistas de trabajo y familia](#) les exigen demasiado, al impacto de las formas en que ellos tampoco fueron satisfechos cuando eran niños y a muchas otras razones.

Conexión buena y mala

Cuando somos pequeños, los momentos de desconexión o ruptura en las relaciones nos parecen «malos», y los momentos de conexión (o reparación de la ruptura), «buenos». Esto tiene sentido, ya que, como bebé indefenso, la desconexión puede ser muy peligrosa. Moriríamos si fuéramos abandonados o expulsados por nuestros cuidadores o nuestra comunidad.

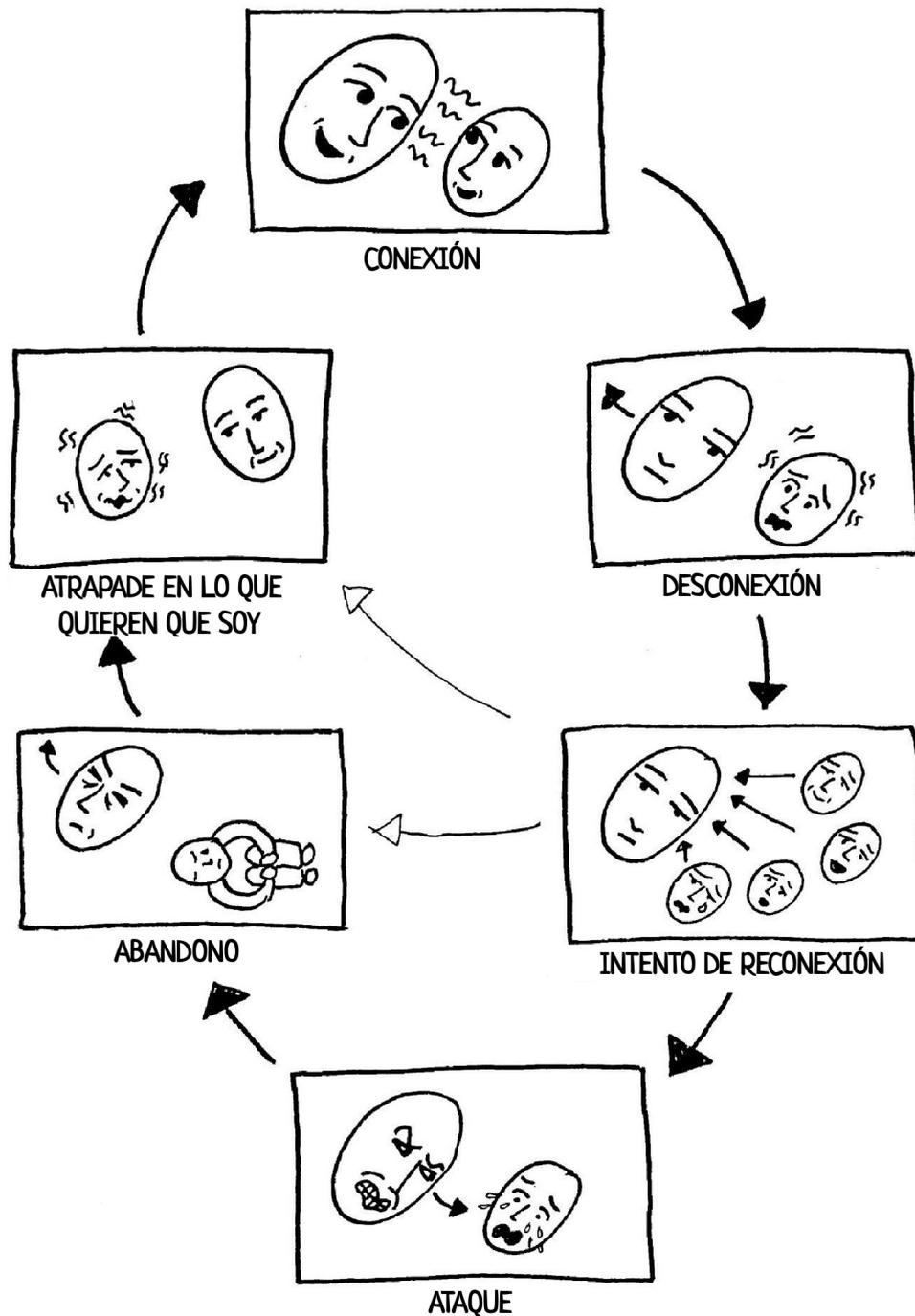
Ronald Fairbairn sugirió que creamos nuestro yo central/performante a partir de todas las experiencias «buenas» de conexión que tenemos. De todos los «malos» momentos de desconexión creamos el yo necesitado/vulnerable y el yo rechazante/rechazado. El yo necesitado/vulnerable siempre está anhelando y tratando de recuperar la «buena» conexión que le faltó o que perdió, convirtiéndose en lo que cree que es necesario para que eso suceda. El yo rechazante/rechazado siempre está atento a lo «malo» de los demás. Intenta que los demás reconozcan que son «males» y se reformen, o les rechaza si no lo hacen. Este yo también se defiende y rechaza cualquier cosa en nosotros que pueda ser «mala» de forma similar. Esto incluye cosas similares a la «maldad» que encontramos en otros, y cualquier cosa que nos enseñaron que era «mala» en nosotros mismos.



C/P Mantiene y proyecta lo bueno - N/V desea lo bueno, teme lo malo - R/R rechaza y sostiene lo malo

Tanto el yo necesitado/vulnerable como el yo rechazante/rechazado se escinden y son expulsados, o empujados hacia abajo, a lo que se ha dado en llamar el inconsciente, o la sombra. Esto explica por qué muchas personas son completamente inconscientes de ellos y se experimentan a sí mismas como un yo singular, central, que actúa en el mundo. Es probable que se sientan bien consigo mismas, con los demás y con el mundo, y que guarden recuerdos positivos de su vida. Pero pueden tener una sensación de malestar en torno a esto, de ser un impostor o un falso, y/o de que les falta algo en sí mismas.

El grado en que reprimimos o negamos los yoes necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado probablemente esté relacionado con el grado de desconexión que experimentamos cuando éramos jóvenes. Aunque la idea es que todo el mundo desarrolla un sistema de yoes como éste, puede ocurrir más profundamente cuando hemos sido intensamente abandonados, atacados o atrapados cuando éramos pequeños (por ejemplo, si experimentamos negligencia, abuso o crecimos en condiciones inseguras). Sin embargo, es probable que todos tengamos alguna experiencia -con individuos o grupos- como la que se ilustra a continuación. Todo este ciclo puede repetirse con la misma persona o grupo en casa y/o en la escuela. O puede que diferentes partes del ciclo se desarrollen con diferentes personas, grupos o comunidades.

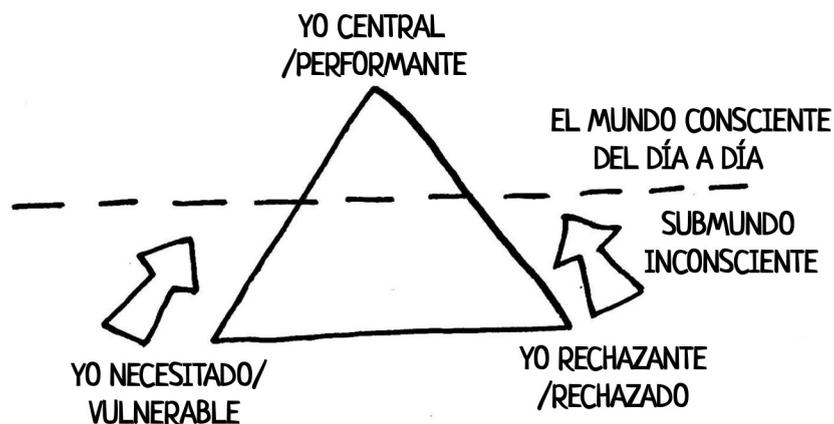


El bucle: Imágenes circulares de la cara pequeña conectando con la cara grande, luego la cara grande desconecta, la cara pequeña hace múltiples intentos de reconectar, luego es atacada, abandonada, y queda atrapada en ser lo que la cara grande quiera de ella.

Relación traumatizada/traumatizante

Conviene recordar que no siempre somos conscientes de este tipo de experiencias ni las reconocemos como traumas. Algunas experiencias traumáticas se minimizan o son comunes en la cultura dominante (como la negligencia emocional y el abuso por parte de compañeros). Algunas son una acumulación de muchas experiencias aparentemente «menores». Algunas cosas que se consideran positivas a menudo se viven como traumáticas (como las operaciones o las estancias en el hospital). Además, no siempre recordamos lo que nos ocurrió cuando éramos muy pequeños, y los traumas pueden heredarse de generaciones pasadas.

Sea cual sea la forma que adopten, estas desconexiones significan que el yo necesitado/vulnerable y el rechazante/rechazado son expulsados, pero siguen teniendo un gran impacto en nuestro comportamiento. Tiran de nosotros y nos empujan en determinadas direcciones, que a veces pueden ser contradictorias y confusas. En situaciones de estrés o trauma, estos yoes a menudo se desbordan o arremeten contra nosotros, a veces eclipsando por completo al yo central. Podemos vivirlo como una experiencia interna de pensamientos confusos, sentimientos abrumadores o acciones fuera de lugar. Podemos experimentarlo más externamente, como voces que nos gritan o visiones aterradoras, por ejemplo, debido a lo expulsados y repudiados que suelen estar estos yoes.



C/P Yo Consciente Influenciado por Yo Inconsciente N/V y R/R

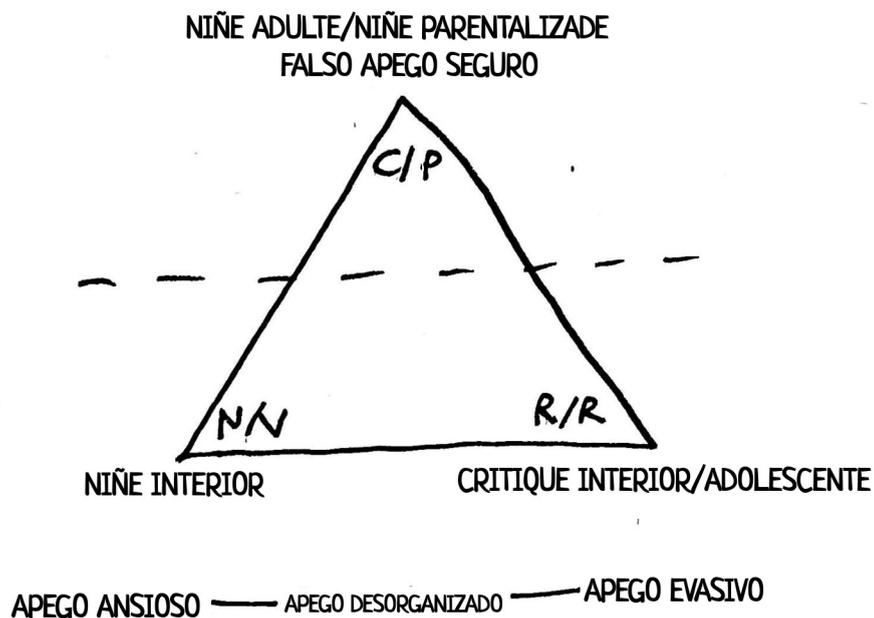
Bajo sus intentos de recuperar lo «bueno», el yo necesitado/vulnerable carga con todo nuestro terror y vergüenza por haber perdido lo «bueno» (porque otros nos abandonaron, atacaron o atraparon). Bajo sus intentos de rechazar lo «malo» en los demás y/o en nosotros mismos, el yo rechazante/rechazado carga con todo nuestro dolor y rabia por haber sido indeseados, expulsados y tratados como «males» e inaceptables (cuando los demás nos abandonaron, atacaron o atraparon).

Triángulos relacionados

Incluso si no te has topado antes con la idea de estos tres yoes, es muy posible que te hayas topado con algunas ideas relacionadas, todas las cuales captan algo similar.

Yoes interiores

Por ejemplo, la [idea](#) de que todos tenemos una [niñe interior](#) y una [critique interior](#) es bastante común. Sin duda, estos dos se pueden relacionar con el yo necesitado/vulnerable y el yo rechazante/rechazado. Algunas ideas de [repaternalización](#) se refieren a una [niñe interior](#) y a una [adolescente interior](#) (en lugar de a una critique interior). Esto puede ser útil porque la critique interior se ve a menudo como algo malo -fuera de nosotros mismos- contra lo que hay que luchar, dominar o erradicar. Según nuestra experiencia, es mucho más acertado -y útil- ver a este yo como una parte integral de nuestro sistema de yoes que necesita tanta comprensión y ternura como la niñe interior. Además, según nuestra experiencia, el yo rechazante/rechazado incluye tanto a la critique externe (que ataca hacia fuera y culpa a los demás por no ser lo que nosotros queremos que sean) como a la critique interne (que ataca hacia dentro e intenta erradicar todo lo «malo» que hay en nosotros para hacernos «buenos» y aceptables para los demás).



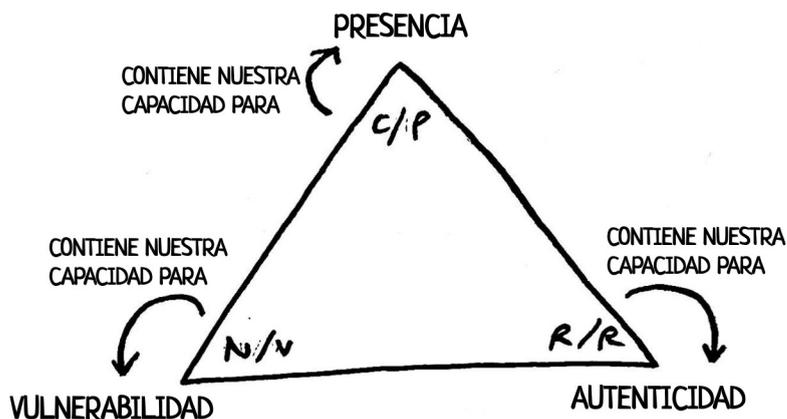
**Niños: C/P Adulte/Niñe Parentalizade - N/V Niñe Interior - R/R Critique Interior/
Adolescente Apego: C/P Falsa seguridad - N/V Ansioso - R/R Evasivo Desorganizado
= se mueve entre N/V y R/R**

Estilos de apego

Como puedes ver en el triángulo de la página anterior, esta idea también se relaciona con el concepto popular de relación de la [teoría del apego](#). Podríamos decir que el yo necesitado/vulnerable está *ansiosamente apegado* (busca desesperadamente la intimidad y siempre intenta conseguir a les demás), y el yo rechazante/rechazado está *evasivamente apegado* (rechaza a les demás y evita acercarse). Muchos de nosotros oscilamos entre los dos, ya que anhelamos el apego y luego nos distanciamos de él cuando no nos aporta lo que esperábamos (*apego desorganizado*). No diríamos que el yo central/performante tiene un *apego seguro*, sino que se trata de una especie de falso apego seguro que se produce cuando no nos acercamos tanto a les demás, tal vez sobre la base de un acuerdo implícito de no tocar nunca las «zonas prohibidas» de le otre (las cosas que podrían desencadenar los yoes necesitado/vulnerable o rechazante/rechazado).

Según nuestra experiencia, no es tan sencillo como que el yo necesitado/vulnerable se dirija hacia una relación y el yo rechazante/rechazado se aleje de ella, como implica el binario ansioso/evitativo. Más bien, el yo necesitado/vulnerable empuja *hacia* el tipo de relación que se siente como lo que le falta o ha perdido. Pero también se asusta mucho y se *retrae* si no consigue ese tipo de relación, o si el rechazo de cualquier tipo lo hunde en su lugar de miedo/vergüenza. Además, el yo rechazante/rechazado empuja *hacia* las relaciones que podrían afirmar que está en lo cierto (a menudo con un toque de exigencia/control), y sólo se *retrae* para rechazar/evitar cuando la gente no le valida o no está a la altura de sus estándares, o cuando le hieren de formas que le resultan familiares por cómo le hirieron en el pasado.

Muchos autores coinciden en que la intimidad requiere la capacidad de tres cosas: presencia, [vulnerabilidad y autenticidad](#). La intimidad no es realmente posible si intentamos proyectar un buen yo a la otra persona y al mundo (en lugar de estar presentes con ellos, y con nosotros mismos, tal y como somos). Tampoco es posible si ocultamos el yo que contiene nuestra capacidad de ser vulnerables (nuestro yo necesitado/vulnerable), o nuestra capacidad de ser honestos, reales y con límites (nuestro yo rechazante/rechazado que contiene tantas verdades sobre quiénes somos y por lo que hemos pasado). Esta es una de las razones por las que es vital que nos hagamos amigos de todos nuestros yoes y los liberemos.

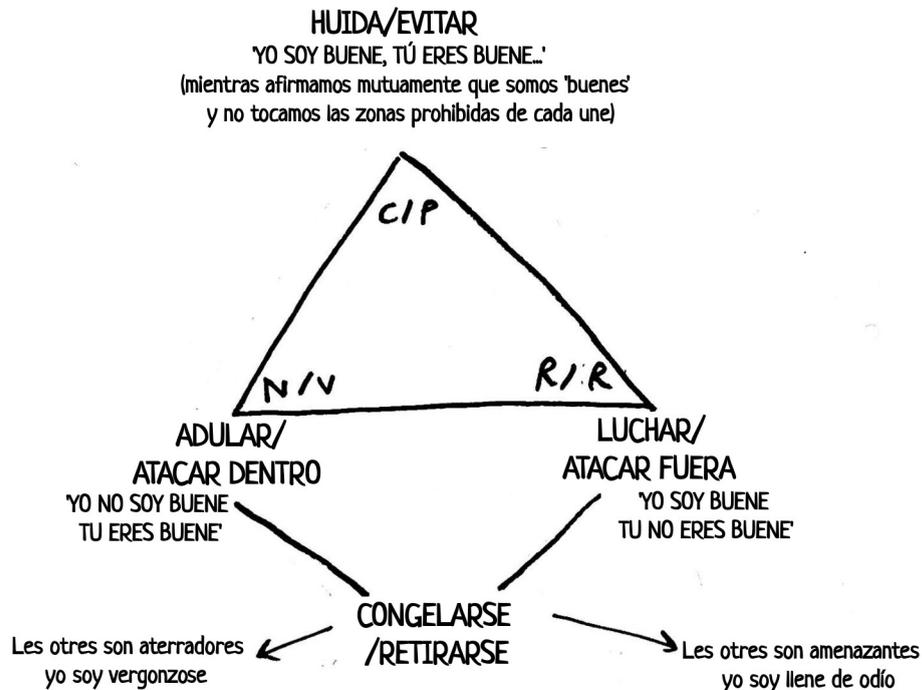


C/P Contiene nuestra capacidad de presencia - N/V Vulnerabilidad - R/R Autenticidad

Patrones de trauma

Es posible que hayas oído hablar de las [estrategias 4F \(por sus siglas en inglés\) de supervivencia ante un trauma](#). Se trata de la idea de que, en situaciones de estrés o trauma, tendemos habitualmente a responder con la *huida* (*flight* – comportamientos de negación y distracción), la *adulación* (*fawn* – comportamientos de complacencia y apaciguamiento), la *lucha* (*fight* – comportamientos de ataque y control) o la *congelación* (*freeze* – comportamientos de repliegue y evitación).

Podríamos ver la *huida* como el dominio del yo central/performante que intenta mantenerse ocupado y distraído, haciendo muchas cosas para demostrar que es un yo «bueno» y/o para mantener a raya a los yo necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado. La *adulación* es el dominio del yo necesitado/vulnerable que intenta satisfacer sus necesidades y deseos, y convertirse en lo que les demás quieren que seamos para conseguirlo. La *lucha* es el dominio del yo rechazante/rechazado que exige la validación de les demás e intenta controlar la percepción que les demás tienen de nosotros, les ataca si no son lo que nosotros queremos que seamos y nos ataca para intentar que seamos todos «buenos» y ninguno «malo».



C/P Huida/Evitar - N/V Adular/Atacar dentro - R/R Luchar/Atacar fuera N/V y R/R pasan a sus versiones de Congelarse/Retirarse si fallan las estrategias.

Según nuestra experiencia, el yo necesitado/vulnerable y el rechazante/rechazado tienen cada uno sus propias versiones de la *congelación*. A medida que los íbamos sacando a la luz y dejábamos de actuar a partir de ellos, sentíamos los sentimientos que habían estado ocultando con todas sus estrategias de supervivencia. Bajo sus intentos de ser lo que los demás querían que fuéramos, el yo necesitado/vulnerable albergaba el terror y la vergüenza de todas las veces que nos habían herido/abandonado. En ese lugar, se congelaban y se retraían de un mundo, y de los demás, que parecían aterradores y susceptibles de exponernos como fundamentalmente malos. Por debajo de sus intentos de controlar a los demás y hacernos «buenos», el yo rechazante/rechazado guardaba el dolor y la rabia de las veces que nos hirieron/abandonaron. En ese lugar, se congelaba y se retraía de un mundo, y de los demás, que parecían profundamente amenazadores e indignos de confianza, siempre a punto de rechazarnos, herirnos o atraparnos de nuevo.

Vergüenza

Como muestra el triángulo de la página anterior, en relación con la [brújula de la vergüenza](#), podríamos ver todos estos roles como estrategias del ego para evitar la horrible experiencia de la vergüenza: la sensación de que fundamentalmente «no estamos bien». El yo central/performante intenta proyectar un yo «bueno» al mundo y evita cualquier cosa de sí mismo que pudiera ser vergonzosa, todo lo cual se mantiene fuera de la conciencia en el yo necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado. Sin embargo, siempre puede tener la desagradable sensación de que algo no va bien, de que está fingiendo de alguna manera y de que pueden descubrirlo.

Cuando ocurre algo que nos hace sentir expuestos, atacados o culpados como algo «male», podemos colapsar en nuestro yo necesitado/vulnerable y *atacar* creyendo que estamos fundamentalmente equivocados, o defendernos como nuestro yo rechazante/rechazado y atacar poniendo cualquier equivocación en el otro. Si estas estrategias fallan, podemos *retirarnos* por completo.

OK-ness

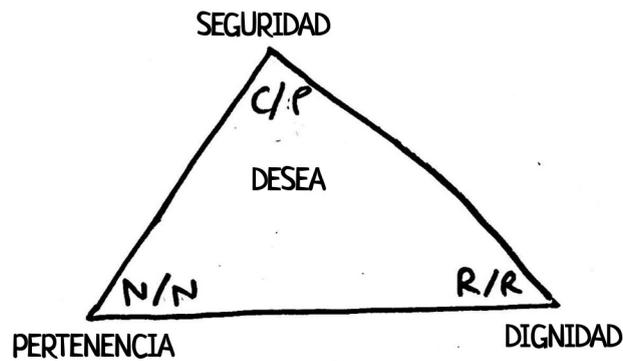
Esto se corresponde con la idea del [análisis transaccional](#) de las posturas «[yo estoy bien, tú estás bien](#)». El yo central/performante siente que él y los demás están bien, pero con un trasfondo de inquietud, ya que siente que podría caer fácilmente en el yo necesitado/vulnerable o rechazante/rechazado (o empujar involuntariamente a los demás a sus versiones de esos yo) si se alcanzan ciertas «zonas prohibidas». El yo necesitado/vulnerable opera desde un lugar de «yo no estoy bien, tú estás bien» (excepto cuando están satisfaciendo su necesidad, cuando pueden tener brevemente un sentimiento elevado de bienestar extremo). El yo rechazado opera desde el «yo estoy bien, tú no estás bien» (con algunas excepciones para las personas que lo validan y que se consideran «bien»). Ambos pueden caer en el lugar más duro del «yo no estoy bien, tú no estás bien» cuando el necesitado/vulnerable no tiene a nadie en quien depositar su anhelo, y entonces se vuelve temeroso de todo el mundo, o cuando el rechazante/rechazado vuelve sus ataques contra sí mismo, y experimenta a todo el mundo como una amenaza potencial.

En relación con el conflicto, todo esto significa que el yo central/performante es probable que evite el conflicto de una forma u otra, el yo necesitado/vulnerable es probable que asuma que está equivocado y que el otro tiene razón en el conflicto (apacándose o derrumbándose), y el yo rechazante/rechazado es probable que asuma que tiene razón y que el otro está equivocado (defendiéndose o atacando).

Debido a que se les mantiene reprimidos, puede ser extremadamente aterrador para el yo necesitado/vulnerable o rechazante/rechazado exponerse en sus estrategias, y aún más exponerse en los sentimientos que subyacen a ellas. Por eso nos puede costar tanto que nos «pillen» actuando de forma poco limpia, manipuladora o deshonesto (necesitados/vulnerables) o de forma quebradiza, prejuiciosa o farisaica (rechazantes/rechazados), por ejemplo. Puede que incluso nos cueste exponernos en una respuesta de miedo/vergüenza o rabia (como una crisis o un colapso). Puede que nos cueste recordar o reconocer cuándo han sucedido estas cosas y/o que sigamos atormentados por ellas de formas increíblemente dolorosas.

Prioridades de yoes

Otro triángulo que parece encajar con lo que estamos explorando aquí es este que nos llegó de [Staci Haines](#):



C/P Da prioridad a la seguridad - N/V Pertenencia - R/R Dignidad

Staci Haines sugiere que buscamos constantemente tres cosas en la vida: seguridad, pertenencia y dignidad. La mayoría de nosotros -quizás todos- aprendemos que sólo podemos tener estas cosas a expensas de las demás. Podríamos verlo como el yo central/performante intentando mantenernos lo suficientemente seguros aunque no consigamos pertenencia o dignidad. El yo necesitado/vulnerable nos empuja a conseguir la pertenencia a toda costa, aunque ponga en riesgo nuestra seguridad y/o dignidad. Nuestro yo rechazante/rechazado nos empuja a conseguir dignidad, aunque ponga en riesgo nuestra seguridad y/o pertenencia. Cuando están inconscientes, estos yoes suelen entrar en conflicto, lo que provoca tensiones emocionales internas y, a menudo, corporales.

Trágicamente, ninguno de los yoes puede conseguir lo que quiere con sus estrategias.

El yo central/performante nunca puede sentirse totalmente seguro cuando dos yoes vitales son expulsados y repudiados en nuestro sistema.

Las estrategias del yo necesitado/vulnerable nos alejan de la pertenencia real. Deshumanizamos a los demás cuando proyectamos en ellos todos nuestros deseos. En nuestra desesperación, podemos acabar traspasando los límites y tratándoles de forma no consentida. Construimos relaciones sobre cimientos poco sólidos cuando intentamos ser lo que creemos que la otra persona quiere que seamos y ocultamos todo lo que pensamos que no le va a gustar. Esta estrategia sólo puede funcionar durante un breve periodo de luna de miel. También echamos de menos a todas las personas y lugares de nuestra vida en los que podíamos sentir pertenencia y conexión cuando depositamos todas nuestras esperanzas en un solo lugar.

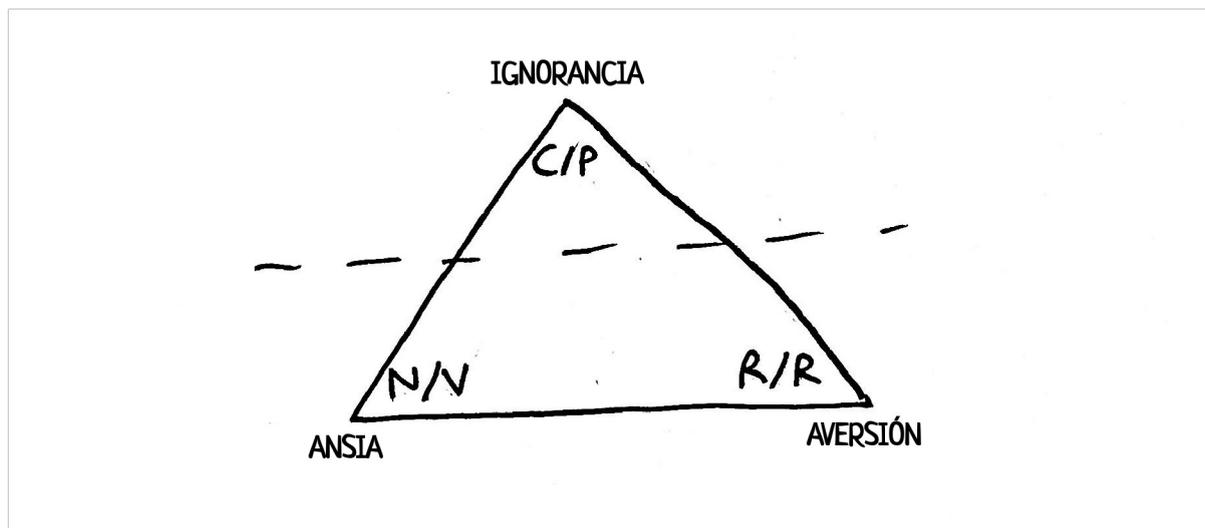
Del mismo modo, el yo rechazante/rechazado a menudo sólo consigue dignidad durante un breve periodo de tiempo, si es que lo consigue, con sus estrategias de exigirla, intentar probarse a sí mismo, defenderse de los ataques percibidos, oponerse y criticar, comparar y competir. En el peor de los casos, todos los yoes consiguen su peor pesadilla de ser expulsados -y avergonzados- de nuevo por su forma de comportarse y relacionarse.

Triángulos existenciales

The Buddhist psychotherapist, [Franklyn Sills](#), connects Ronald Fairbairn's ideas about how we develop our self system with more spiritual - or existential - ideas.

Raíces del sufrimiento

Según el budismo, los seres humanos sufrimos porque tendemos a relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo, con [ignorancia, ansia y/o aversión](#).



C/P Ignorancia - N/V Ansia - R/R Aversión

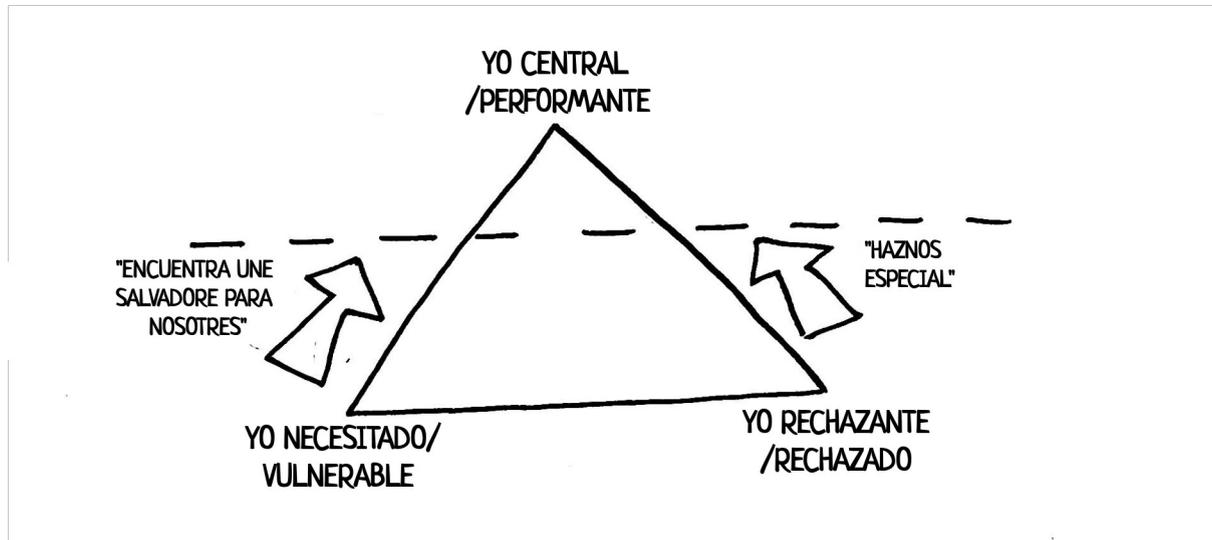
La idea es que desarrollamos estas formas de relacionarnos con el mundo a medida que aprendemos las dolorosas verdades existenciales del ser humano: vamos a experimentar dolor y a morir, acabaremos perdiendo todo lo que tenemos y no podemos controlar nuestras vidas para conseguir lo que queremos y no lo que no queremos. La ignorancia, el ansia y la aversión son las tres formas en que intentamos evitar este tipo de realidades. La ignorancia trata de negar que sean ciertas, el ansia sigue tratando de conseguir lo que queremos y la aversión sigue tratando de protegernos de todas las cosas que no queremos.

Podemos asignar la ignorancia al yo central/performante, el ansia al yo necesitado/vulnerable y la aversión al yo que rechazante/rechazado.

[Martine Batchelor](#) utiliza la metáfora de sostener un objeto precioso para describir cómo nos relacionamos con casi todo en la vida (sentimientos, pensamientos, sensaciones, otras personas, situaciones, etc.). El ansia arroja el objeto lejos de nosotros cuando esto ocurre, resintiéndose y exigiendo algo mejor. La ignorancia no se da cuenta de lo que ocurre ni se preocupa por el objeto. El truco (¡el truco de toda la vida, muy difícil!) consiste en abrir la mano para poder apreciar el objeto, dejarlo y volver a cogerlo, mantenerlo firme, compartirlo y dejarlo ir cuando llegue el momento.

Protegerse del sufrimiento existencial

También nos pareció útil mezclar todas estas ideas con las del psicoterapeuta existencial [Irving Yalom](#). Él sugiere que, ante las aterradoras verdades existenciales de la vida, empleamos dos estrategias principales. Una es intentar encontrar a alguien que nos salve, la otra es intentar hacernos especiales. Estas estrategias se corresponden con las de los dos yoes repudiados.



N/V Busca a alguien que le rescate - R/R Intenta hacernos especiales

El yo necesitado/vulnerable intenta *conseguir* lo que nos faltaba, lo que perdimos cuando éramos niños, y el yo rechazante/rechazado intenta *convertirnos en eso* (todo lo «bueno» y nada de lo «malo»). Podríamos ver esto como el yo necesitado/vulnerable intentando encontrar a otra persona, comunidad o algo, que sea como un dios para nosotros, y el yo rechazante/rechazado intentando convertirnos a nosotros mismos en una especie de dios. Los rasgos comunes de dios, en muchos credos, son:

- Todopoderoso, capaz de controlarlo todo
- Omnisciente, consciente de todo
- Todo presente, capaz de experimentarlo todo
- Todo bueno, adorado por todos
- Inmortal

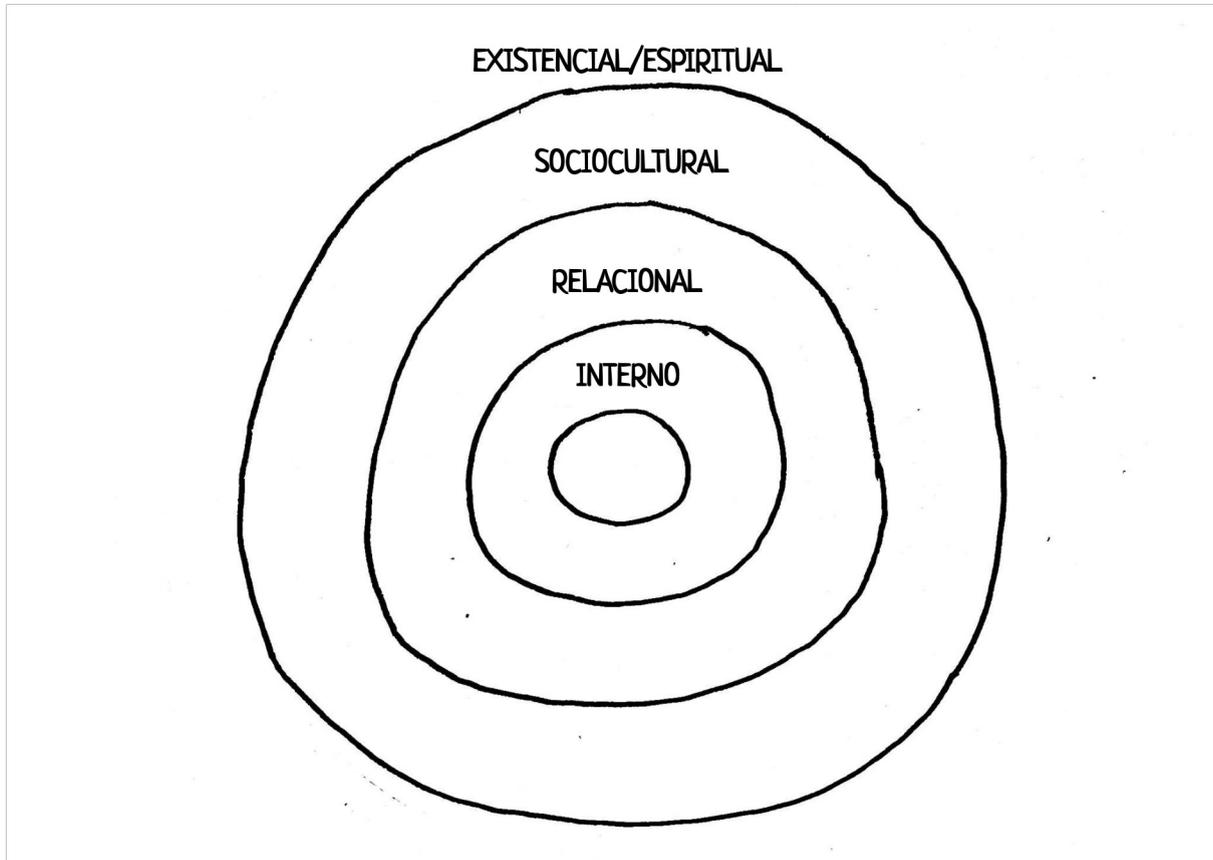
El yo necesitado/vulnerable intenta encontrar a una persona, comunidad, situación, sustancia o conjunto de ideas que cumpla estos criterios. Por ejemplo, podría tratarse de una pareja que lo sea todo para nosotros, nos ame para siempre y nos haga felices para siempre. Ocasionalmente puede que sintamos que hemos encontrado esto -y nos sentiremos bien y libres de sufrimiento durante un tiempo- pero inevitablemente esto no durará y el choque para salir de ello será aún más doloroso.

El yo rechazante/rechazado está tratando de convertirnos en estas cosas. Sólo será suficiente para ellos si finalmente todos nos aprueban, si podemos controlar nuestra vida para que todo salga bien, si lo sabemos todo, si experimentamos todas las cosas que nos gustaría (incluyendo cosas contradictorias), y si nunca enfermamos o envejecemos. De vez

en cuando pueden sentir que lo hemos conseguido, en momentos de éxito por ejemplo, pero por supuesto nada podría ser nunca suficiente, y es probable que vuelvan a surgir sus dolorosas críticas, comparaciones y condenas.

Triángulos en todos los niveles de experiencia

Podemos ver toda la experiencia humana como algo que ocurre -simultáneamente- en múltiples niveles, como ilustra este conjunto de círculos anidados.



Círculos concéntricos: Existencial/Espiritual, Sociocultural, Relacional, Interno

- El nivel existencial/espiritual ilustra que somos seres *existenciales*, que nos enfrentamos a los aspectos existenciales de la vida (por ejemplo, que es impermanente, que implica dolor y que no podemos controlarla).
- El nivel sociocultural ilustra que somos seres *arraigados*, dentro de culturas y sistemas sociales que tienen ciertos sistemas, estructuras y normas que tendemos a dar por sentados y asumir como correctos: la forma natural/normal de las cosas.
- El nivel relacional ilustra que somos seres *enredados*, interdependientes con otros seres. Desde antes de nacer y a lo largo de toda nuestra vida, nuestras relaciones con ellos, su forma de entenderlos y de comportarse nos afectan profundamente.
- El nivel interno ilustra que somos seres *corporeizados*. Nuestras mentes corporales están profundamente influidas por nuestras experiencias en todos estos otros niveles. Dan forma a nuestros propios sistemas físicos y mentales interconectados.

El papel de las culturas traumatizadas / traumatizantes

Los *yoes* central/performativo, necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado que desarrollamos pueden verse como versiones de las estrategias existenciales de ignorancia, ansia y aversión. Son los patrones habituales que emplean los seres humanos para intentar evitar las dolorosas realidades de la vida; para seguir intentando conseguir lo que queremos y no lo que no queremos.

Sin embargo, parece probable que -al igual que los grados más profundos de *trauma del desarrollo* dan lugar a versiones más fragmentadas, intensas y atascadas de los tres *yoes*- los grados más profundos de *trauma cultural* hagan lo mismo. Podríamos esperar que nuestro *yo* central/performativo estuviera más separado de nuestro *yo* necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado en determinados contextos culturales. También podríamos esperar que el *yo* necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado cargue con más experiencias y emociones insoportables -y reaccione ante los demás de forma más retraumatizante- en determinados contextos culturales. Esto incluiría contextos culturales en los que:

- Existe un fuerte sentimiento de que las personas son singulares, en lugar de plurales; de que son individuos independientes que son agentes libres (no influidos por su pasado, normas culturales, etc.); de que deben ser coherentes, fijos, estables e inmutables a lo largo del tiempo.
- Algunos tipos de seres humanos -y otros seres- se valoran mucho más que otros, y este hecho se niega y/o legitima de diversas maneras.
- Existe un sólido conjunto de ideas sobre lo que es ser una persona buena, normal y aceptable, y una poderosa vigilancia de quienes son considerados malos, anormales o inaceptables, y de quienes suponen algún tipo de amenaza para estas ideas (a través de la política, la fe, los medios de comunicación y los sistemas sanitario, educativo y judicial, por ejemplo).
- Se anima a la gente a aspirar a ciertas definiciones rígidas y estrechas de lo que es ser una persona de éxito (con un cuerpo, una mente, una vida, una carrera, unas relaciones, un hogar, etc. exitosos). Quienes no lo consiguen -o se alejan del ideal de alguna manera- son considerados fracasados, estigmatizados, ridiculizados, vigilados y castigados.
- Se anima a la gente a tratar a los demás como cosas que podrían satisfacer sus necesidades o darles lo que quieren, o como cosas que tienen la culpa de sus propias luchas.
- Se anima a las personas a tratarse a sí mismas como cosas a perfeccionar, mostrando una imagen «buena» y erradicando o repudiando cualquier cosa de sí mismas que se considere «mala».
- Existen fuertes binarismos entre lo que se consideran sentimientos y experiencias buenas y malas, y se anima a la gente a obtener cada vez más de lo «bueno», y cada vez menos de lo «malo», con el tiempo, comparando y compitiendo con los demás para conseguirlo, sin que la situación actual se considere nunca suficientemente buena.

Muchos autores han escrito sobre cómo éstas son características particulares de la cultura dominante (incluyendo la [modernidad](#), la [cultura de la supremacía blanca](#), el [capitalismo neoliberal](#) y la [colonialidad](#)). Por supuesto, una de las formas en que se transmiten estas

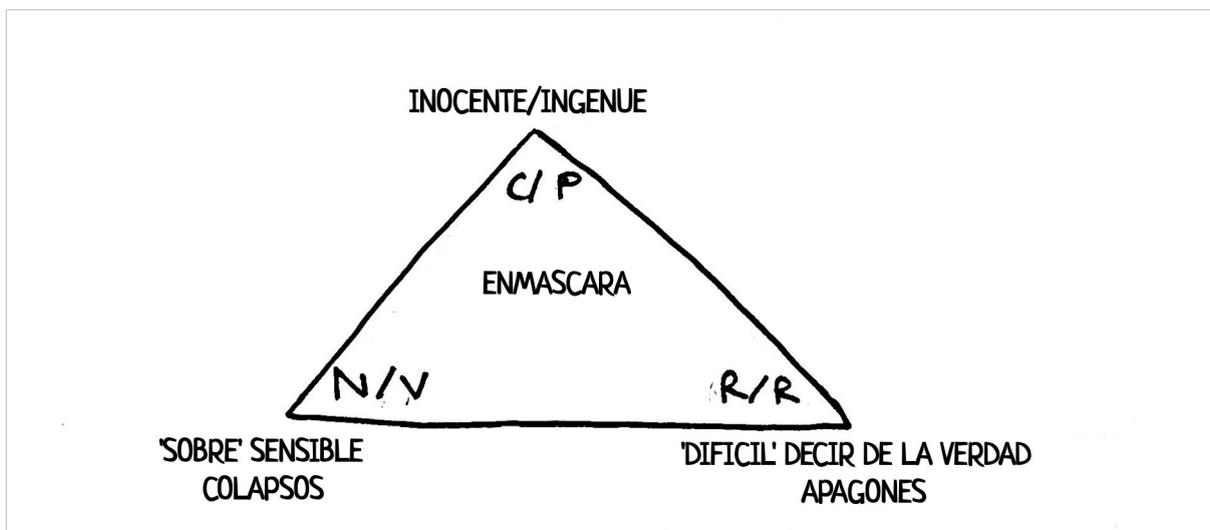
culturas es a través de las familias y los sistemas educativos en los que crecemos, por lo que estas formas de trauma histórico y cultural están directamente relacionadas con el trauma [intergeneracional](#) y del desarrollo.

La diversidad cuerpo-mente

En el nivel interno del ser, aquellos cuyo cuerpo-mente se aparta más de la estrecha concepción actual de lo que es ser un yo bueno, normal, sano, aceptable o exitoso, suelen ser los más vigilados y castigados en los niveles sociocultural y relacional.

Tienen más probabilidades de que les demás les examinen y controlen, de que se intente coaccionarles para que se ajusten a lo que se considera normal y correcto, y de que se les abandone o ataque si no consiguen ajustarse (ya sea porque no pueden, porque no quieren o por ambas cosas). Por ejemplo, se podría considerar cómo se espera que las personas marginadas de muchos tipos intenten ajustarse lo máximo posible a la norma (por ejemplo, ser la chica «buena», inmigrante, gay o discapacitado, etc.), y cómo se les trata -culturalmente y en sus relaciones- cuando no se ajustan o no pueden hacerlo.

En relación con nuestros triángulos, por ejemplo, a las personas [autistas marginadas](#) -como nosotres- a menudo se nos considera «demasiado» o «no lo suficiente» en los siguientes aspectos. Se espera de nosotres -y en muchos sentidos se nos entrena a la fuerza- que enmascaremos estos rasgos.



C/P Inocente/Ingenua - N/V 'Sobre'sensible, Colapsos - R/R 'Difícil' Decir la Verdad, Apagones

Sin duda experimentamos una presión abrumadora para cultivar una máscara rígida de persona «buena» y normal que ocultaba nuestra supuesta inocencia e ingenuidad, nuestra hipersensibilidad y vulnerabilidad, y nuestros sentimientos «difíciles» y sinceros. Sentíamos que teníamos que moldear nuestro cuerpo, apariencia, voz, gustos, opiniones, puntos de vista, deseos, emociones, sueños -todo- en función de ello.

Relaciones internas y externas

Cuando nuestro sistema de yoes está configurado de la forma que hemos explorado en este zine, una de sus características es que los yoes están desconectados. Son relativamente -o incluso totalmente- inconscientes unos de otros. Esto puede traducirse en la experiencia general de uno mismo como un yo singular, quizás ocasionalmente perplejo -o incluso muy agitado- por momentos en los que uno se siente o actúa de maneras que parecen muy diferentes de este yo. O puede ser que te experimentes a ti mismo en plural, pero con tus diferentes yoes muy fragmentados y disociados entre sí. Puede que haya muy poca comunicación entre ellos, que tengan recuerdos muy diferentes de tu vida y/o que tengas periodos en un yo que a los otros yo les cueste recordar o que sólo recuerden vagamente.

He descrito cómo el yo central/performante suele estar configurado para no ser consciente del yo necesitado/vulnerable y del yo rechazante/rechazado, pero hemos descubierto que esos dos yoes menos conscientes a menudo tampoco son conscientes el uno del otro. Durante mucho tiempo los experimentamos como una de esas casas meteorológicas en las que cuando uno sale, el otro se queda dentro. Tuvimos largos periodos en los que uno de ellos estaba en primer plano y el otro en segundo, y luego cambiaba de dirección.



Casa del tiempo: la figura femenina sale con sol y la masculina con lluvia

A menudo, esto significaba que cada uno de estos yoes acababa perjudicado por las estrategias de los otros. El yo necesitado/vulnerable buscaría una salvadora en otra persona, y el yo rechazante/rechazado sería el que se quedaría con el trauma de un mal encuentro sexual o intentaría sacarnos de una dinámica de relación no saludable. El yo rechazante/rechazado nos empujaría hacia algún tipo de trabajo que pudiera hacernos especiales o exitosos, y el yo necesitado/vulnerable sería el que se quedaría con el trauma si terminara siendo demasiado para nosotros, o metiéndonos en problemas.

Una de las razones por las que necesitamos estos dos yoes en la conciencia es que el yo rechazante/rechazado puede acceder a una ira protectora que nos dice cuándo algo está «mal», y el yo necesitado/vulnerable puede acceder a un tipo de miedo que nos ayuda a conocer nuestros límites. Cuando están inconscientes, estamos desconectados de esos sentimientos útiles, o esos sentimientos sólo aparecen de forma totalmente abrumadora cuando uno de esos yoes toma el control y eclipsa el sistema.

Es probable que nuestros yoes se manifiesten en las relaciones de formas muy distintas, dependiendo de las características específicas de nuestra infancia y de los patrones que hayamos aprendido. En algunas personas, el [yo necesitado/vulnerable](#) está menos reprimido y tiene más influencia. En algunas personas es el [yo rechazante/rechazado](#). El resultado es que [ciertas características y pautas de comportamiento](#) pasan a un primer plano. A muchos de nosotros nos influye -y mostramos- el yo necesitado/vulnerable más en algunas relaciones o situaciones, y el yo rechazante/rechazado más en otras.

También nos dimos cuenta de que el yo necesitado/vulnerable a menudo se sentía muy atraído por otras personas como nuestro yo rechazante/rechazado, y viceversa. Esto es lo que a veces se describe como dinámica de [codependencia](#), en la que las personas que se centran en complacer a los demás se sienten atraídas por las personas que se centran en el yo controlador/exigente, por ejemplo, pero acaban siendo perjudicadas por ellas, y viceversa. Las personas que en un principio parecen ofrecerse a ser el salvador que el yo necesitado/vulnerable desea acaban atacándoles y culpándoles. Las personas que en un principio parecen ofrecer la validación que desea el yo rechazado acaban abandonándolo.

Podríamos ver que cada yo interioriza una de las formas en que nos hirieron al crecer. Así, el yo central/performante tiende a *abandonarse* a sí mismo (en la ocupación y la distracción) y a los demás yoes (en la inconsciencia). El yo necesitado/vulnerable tiende a *atraparnos* en ciertas formas de actuar que espera que nos hagan pertenecer, y en situaciones y relaciones en las que deposita todo su anhelo. El yo rechazante/rechazado tiende a *atacarse* a sí mismo y/o a otros yoes.

Quizás también sean éstas las formas en las que cada yo tiene más probabilidades de herir a otras personas: el yo central/performante permanece distante de formas que pueden parecer abandonadoras, el yo necesitado/vulnerable pide demasiado a las personas o cruza sus límites de formas que pueden parecer atrapadoras, y el yo rechazante/rechazado ataca, culpa o juzga a los demás.



Cómo cada yo se trata a sí mismo / a otros yoes: Abandono - Atrapar - Ataque

La sensación general es que cuando abandonas a tus yoes, ellos buscan en los demás lo que no obtuvieron cuando eras más joven y no obtienen de ti ahora. Como dice Jeff Foster:

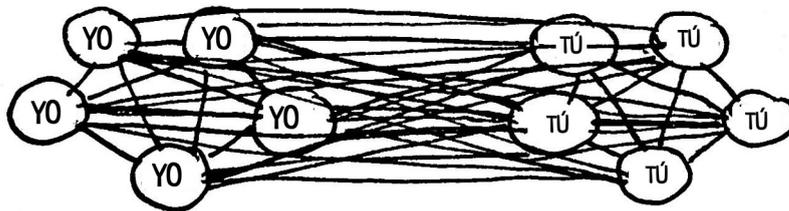
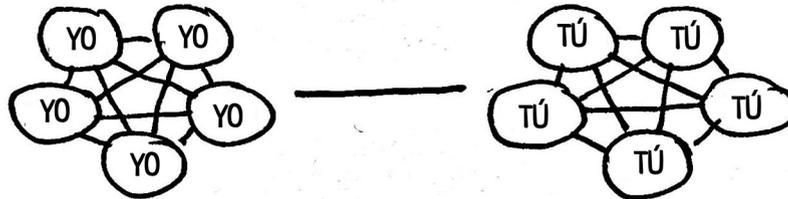
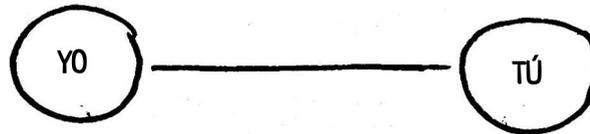
«Cuando eras joven tenía sentido intentar construir un «yo» fijo y consistente para encajar, sentirte seguro, ser aceptado... intentar controlarte, adaptarte, manipularte, ocultar partes de ti mismo, para conseguir el amor y la aprobación de aquellos a los que admirabas...»

buscar el amor fuera de ti mismo. Pero tal vez ahora es el momento de poner fin a este auto-abandono, y redescubrir el amor que hay dentro de ti».

Personas reales: sistemas complejos

Cuando nuestro sistema de yoes está configurado de la manera que hemos descrito, puede ser realmente difícil aceptar que nosotros, y los demás, somos personas complejas. Todos incluimos tanto lo que hemos aprendido que es «bueno» como lo que hemos aprendido que es «malo». Pero tendemos a polarizarnos en la creencia de que nosotros -y los demás- somos todos buenos o todos malos, oscilando a menudo entre la creencia de estos dos extremos («Yo soy bueno/malo», «Tú eres bueno/malo»). Nos gusta esta cita de [Iris Murdoch](#) para entender lo difícil que es comprender la complejidad de la «bondad» y la «maldad» simultáneas de los demás: *«El amor es la comprensión extremadamente difícil de que algo distinto de uno mismo es real».*

Este diagrama, adaptado de [Emmi Bevensee](#), 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. En su artículo, Emmi Bevensee explica las implicaciones que esto tiene para la [autonomía y el consentimiento](#).



Una relación entre un único yo y un único tú
Una relación entre varios « yoes » y varios « túes » interconectados
Relaciones múltiples entre todos los « yoes » y todos los « túes ».

Transformar triángulos

A través de este fanzine hemos visto que se nos anima a desarrollar ese tipo triangular de sistema de yoes en todos los niveles de la experiencia (existencial, sociocultural, relacional, interno) desde nuestros primeros momentos y a lo largo de toda nuestra vida. A eso nos enfrentamos cuando intentamos reconfigurarnos: a hacer algo diferente.

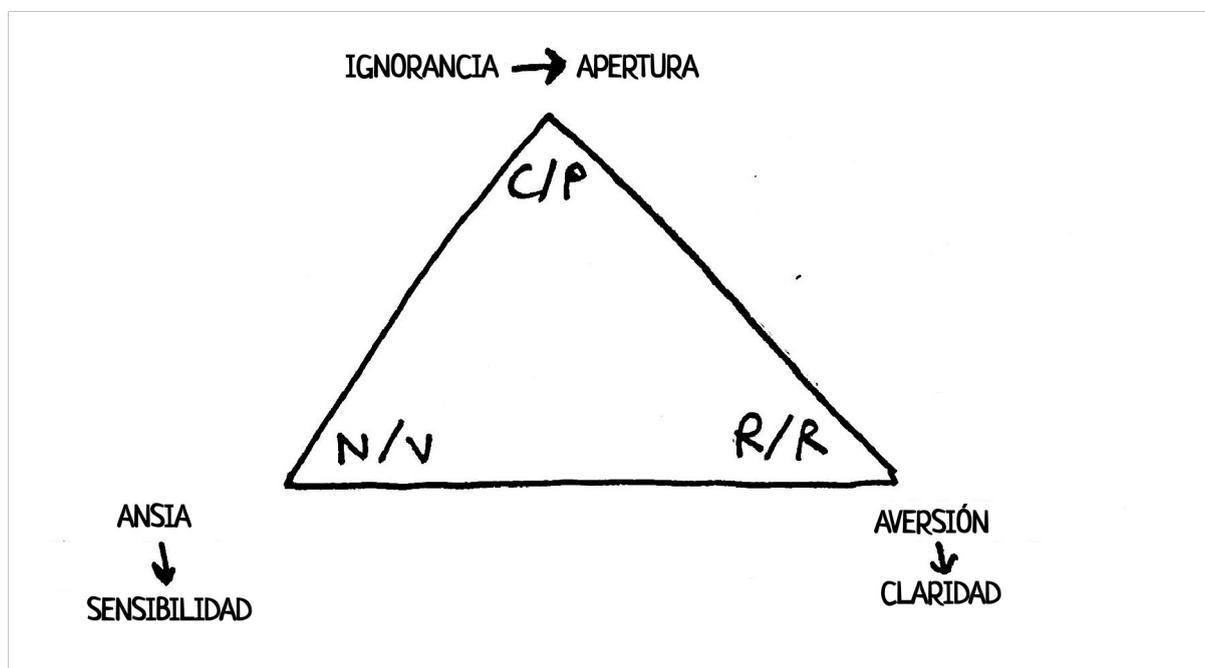
Lo que nos ayuda -personalmente- es que también hay una creciente comprensión de lo perjudicial que es este tipo de sistema del yo -y las fuerzas que lo crean- en todos los niveles de comprensión. Muchos sistemas religiosos y filosóficos tienen ideas y prácticas al respecto. Muchos movimientos activistas interconectados intentan cambiar las culturas y los sistemas sociales que funcionan de este modo. Muchas terapias y movimientos de sanación nos ayudan a relacionarnos de forma diferente con nosotros mismos y con los demás. Existen muchas prácticas corporales y creativas para trabajar estas cuestiones dentro de nuestros propios cuerpos-mentes y sistemas internos.

Quizá lo más importante es que todos estos tipos de trabajo implican devolver a casa, fuera del inframundo, a los yoes que han sido expulsados o repudiados. Como dijo [Audre Lorde](#),

«las [herramientas del amo](#) nunca dismantlarán la casa del amo». No podemos utilizar los mismos mecanismos de abandonar, atacar y atrapar, de vigilar, castigar y controlar que hirieron a los necesitados/vulnerables y a los rechazantes/rechazados en primer lugar. Tenemos que practicar la *inclusión radical* (como dice [Bonnie Badenoch](#)), donde no hay *partes malas* ([Richard Schwartz](#)) y *ninguna parte se queda atrás* ([Janina Fisher](#)).

Apertura, sensibilidad y claridad

Por eso nos gusta la idea budista que hemos encontrado, sobre todo en la obra de [Pema Chödrön](#), de que cada una de esas formas de sufrimiento (ignorancia, ansia y aversión) contiene el núcleo de lo que necesitamos para acabar con nuestro sufrimiento. Esos tres «venenos» contienen las «medicinas» de la [apertura, la sensibilidad y la claridad](#). Así que tenemos que acercarnos a cada uno de ellos, no alejarnos. Necesitamos sentir sus sentimientos, no reprimirlos ni reaccionar a partir de ellos.



C/P Ignorancia -> Apertura - N/V Ansia -> Sensibilidad - R/R Aversión -> Claridad

La idea es que si podemos estar con cada aspecto de nosotros mismos con profunda amabilidad y honestidad, entonces la ignorancia se transformará en apertura, el ansia en sensibilidad y la aversión en claridad.

Esto es similar a la idea que hemos explorado antes -a nivel relacional- de que si nos ocupamos de ellos, estos tres yoes que pueden relacionarse de formas tan traumáticas contienen exactamente las capacidades que necesitamos para relacionarnos íntimamente: presencia (yo central/perforante), vulnerabilidad abierta (yo necesitado/vulnerable) y autenticidad (yo rechazante/rechazado).

También nos traería el tipo de conexión que los necesitados/vulnerables y los rechazantes/rechazados han estado anhelando tanto, así como cambiarnos de la vergüenza

a una especie de profundo conocimiento de que nosotros -y los demás- estamos fundamentalmente bien, no fundamentalmente malos, equivocados o rotos.

Triángulos en círculos

Como hemos mencionado en nuestro [trabajo anterior sobre la pluralidad](#), este proceso implica dos cosas:

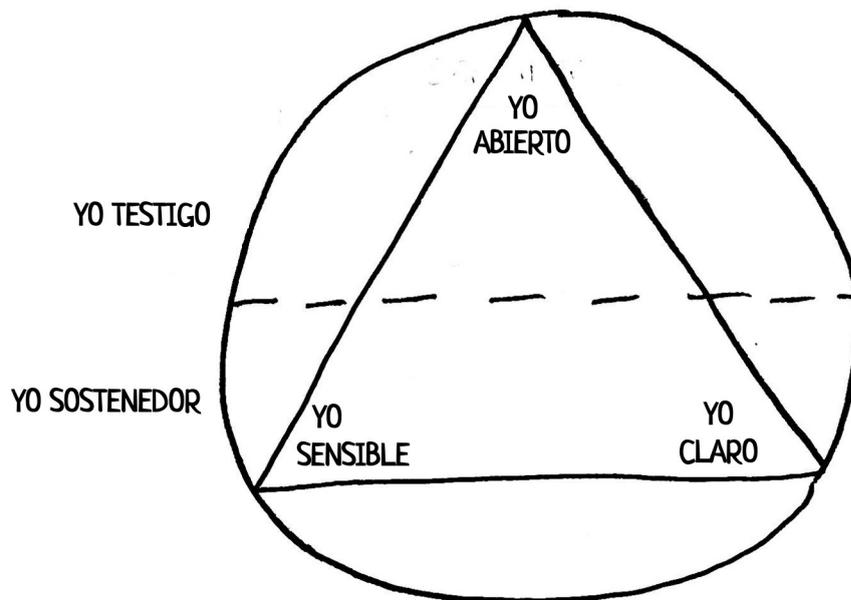
- Conocer a fondo a cada uno de los yoes y trabajar con ellos individualmente.
- Trabajar con todo el sistema de yoes para que cada yo pueda comunicarse bien con los demás yoes.

Nuestras prácticas se basan en cada uno de esos círculos concéntricos de comprensión. Así que incorporamos conocimientos y prácticas espirituales como la meditación, nos comprometemos con comunidades que intentan cultivar formas no normativas de relacionarse, hacemos terapia y tenemos algunas amistades íntimas en las que podemos practicar el cambio de nuestros patrones de relación, y realizamos muchas prácticas creativas y somáticas en solitario (en plural). Tenemos amistades que están haciendo un trabajo muy similar basándose en diferentes creencias/filosofías, diferentes movimientos de justicia social y/o sanación, diferentes métodos terapéuticos y diferentes prácticas internas. Hay muchos caminos disponibles.

En muchas de las ideas en las que nos basamos existe la idea de que necesitamos cultivar uno o dos yoes más para realizar este tipo de trabajo. Por ejemplo, la idea de re-parentalizar al yo implica cultivar uno o más [progenitores cariñosos](#) que puedan sostener y escuchar a la niñez/adolescente interior de la forma que necesitó -pero no obtuvo- en el pasado, ayudándole a desarrollar internamente un [apego seguro ganado](#). Budistas como Pema Chödrön hablan de cultivar una cuna de bondad amorosa dentro de la cual podemos observar -y transformar- nuestros patrones de ignorancia, ansia y aversión. Las literaturas del trauma hablan de cultivar un [yo testigo](#). En algunas de estas literaturas, ese yo está conectado a un poder superior, a una fuente espiritual o a la experiencia de nuestra interconexión con todas las cosas.

Cultivar los yoes que sostienen y atestiguan

Personalmente, nos encontramos excavando/cultivando dos yoes para sostener a los otros tres en nuestro proceso. Uno de ellos era una especie de yo enraizado que podía sostenernos cuando nos esforzábamos y hacer muchas de las cosas cotidianas que necesitábamos para sobrevivir mientras realizábamos este profundo trabajo. El otro era una especie de [yo testigo](#) al que podíamos acudir para que nos ayudara con nuestras prácticas.



Yo testigo Yo abierto - Yo sensible - Yo claro Yo sostenedor

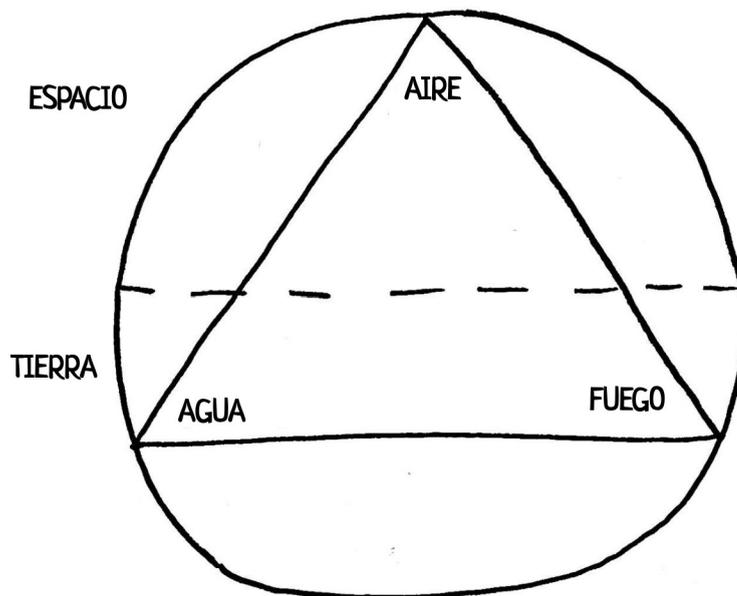
Parece como si tuviéramos que dejar de buscar esos yoes en los demás o en el mundo exterior para encontrarlos o cultivarlos en nosotros mismos. Antes los delegábamos en otras personas, comunidades o situaciones (por ejemplo, «estaré bien si esta persona me quiere», «estaré bien si los demás dicen que he tenido éxito en este trabajo», «estaré bien mientras viva en esta situación»).

Quizás el yo que sostiene es el que el yo necesitado/vulnerable estaba buscando: el que finalmente conectaría con él, y sostendría y escucharía todos los sentimientos que había estado cargando (dándole el amor y la pertenencia que anhelaba). Tal vez el yo testigo sea, sobre todo, el que el yo rechazante/rechazado estaba buscando: el que por fin le viera, afirmando que es querido y vital, y que sus sentimientos son válidos e importantes (dándole la validación y la dignidad que anhelaba).

Hoy en día, esas dinámicas internas siguen siendo importantes y existe la sensación de que el yo que sostiene sostiene a todo el mundo y el yo testigo es testigo de todo el mundo.

Yoes elementales

Ahora nos resulta útil considerar que nuestros cinco yoes se corresponden con los cinco elementos: tierra, aire, fuego, agua y espacio.



Espacio Aire - Agua - Fuego Tierra

Esto es bueno porque no implica ningún tipo de binarismo «positivo» / «negativo» (de la misma manera que ignorancia/abertura, ansia/sensibilidad y aversión/claridad). También es una forma útil de dar a les demás una idea de los tipos de cualidades que tienen nuestros cinco yoes, para que sepan qué tipo de energía esperar si ponemos en primer plano uno de ellos.

- El espacio es expansivo, espacioso, lento, paciente y capaz de contener todo lo que surge dentro y fuera. Eso si nos movemos con suficiente lentitud y disponemos de suficiente espacio y soledad.
- El Aire es presente, abierto a todo, voluble, exuberante. Les encantan las cosas pequeñas, disfrutan conectando con otros seres y tienden a moverse por los sentimientos con bastante rapidez.
- El agua es la fluidez del encantador manipulador que cambia de forma o del aplacador que complace a la gente. Es las lágrimas del vulnerable que hay detrás de todo eso, en su anhelo, ternura y corazón roto. Es capaz de una profunda sensibilidad y empatía.
- El fuego es la ira caliente o fría de quien ataca a les demás, de quien se defiende y controla a les demás, de quien vuelve el odio contra sí misma. Es el dolor y la rabia de la persona herida y no deseada. Es capaz de una claridad brillante y una compasión feroz.
- La Tierra está enraizada y es enraizante, encarnada, firme, competente, capaz de sostenernos a nosotres mismos y a les demás, moviéndose con firmeza a través de nuestra vida cotidiana, traiga lo que traiga.

Entendimientos plurales de la pluralidad

El modelo elemental también nos aleja de los binarios que suelen aparecer en la [literatura sobre la pluralidad](#), en la que ésta se considera buena o mala, sana o insana. En particular, suele haber una polarización entre la literatura que explora la pluralidad como TID

(Trastorno de Identidad Disociativo, antes conocido como Trastorno de Personalidad Múltiple) y como fragmentación debida a un trauma, y la literatura que sugiere que todo el mundo es plural y/o que la pluralidad es un estado especialmente saludable o sagrado.

Personalmente, nos ha resultado útil recurrir a toda la literatura que hemos encontrado relacionada con la pluralidad. No creemos que el hecho de ser plurales se deba a un trauma, pero sí creemos que la forma en que se configuró nuestro sistema durante la mayor parte de nuestras vidas estuvo relacionada con nuestro trauma de desarrollo, intergeneracional y cultural.

Nuestra experiencia del trabajo plural profundo que hemos realizado en los últimos años ha sido un «vaciado» gradual del yo central/performante que habíamos intentado mostrar al mundo durante la mayor parte de nuestras vidas. Al final parecía que ya no quedaba nada de 'Meg-John Barker': como si no fueran más que una proyección en una pantalla.

Al mismo tiempo, los yoes necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado fueron gradualmente llevados más y más a nuestra conciencia, mostrándonos los mecanismos de cómo funcionaban, y revelando los recuerdos, sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales que nos habían estado guardando durante todo este tiempo, para que finalmente pudiéramos sostenerlos y escucharlos.

Nuestra experiencia fue que esos dos yoes eran yoes fragmentados en el sentido en que se habla en gran parte de la literatura sobre el trauma y el TID, ya que contenían múltiples partes que funcionaban de diversas maneras. Así, el sistema de yoes necesitado/vulnerable contenía tanto al que estaba tan anhelante y desesperado que podía comportarse de forma inapropiada o traspasar los límites de los demás, como le niñe aterrizado y avergonzado que había debajo. El yo rechazante/rechazado contenía a la niñe confundida, envidiosa, resentida, rabiosa y no deseada a la que habíamos repudiado, y al crítico interior que la había rechazado. Ambos yoes contenían el tipo de partes exiliadas, protectoras y bomberas de las que hablan los [Sistemas de Familia Interna](#), o el tipo de pesos pesados que, según el enfoque del [Diálogo de Voces](#), empujan hacia abajo a los yoes vulnerables e inaceptables.

A medida que el yo central/performante se vaciaba, y los yoes necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado hacían su trabajo, sentí que se creaba espacio para que un yo abierto emergiera cada vez más, como lo que a veces se llama un yo «niñe libre» o un yo «ser». Parecía como si el anterior sistema de yoes hubiera protegido a ese yo hasta ese momento, pero a medida que se aflojaba, este yo abierto/aire era cada vez más capaz de existir (¡y ahora escribir este fanzine!).

Sistemas dentro de sistemas

Nuestra experiencia del yo necesitado/vulnerable y del yo rechazante/rechazado fue que eran sistemas completos por derecho propio: cada uno contenía varias partes que estaban en tensión.

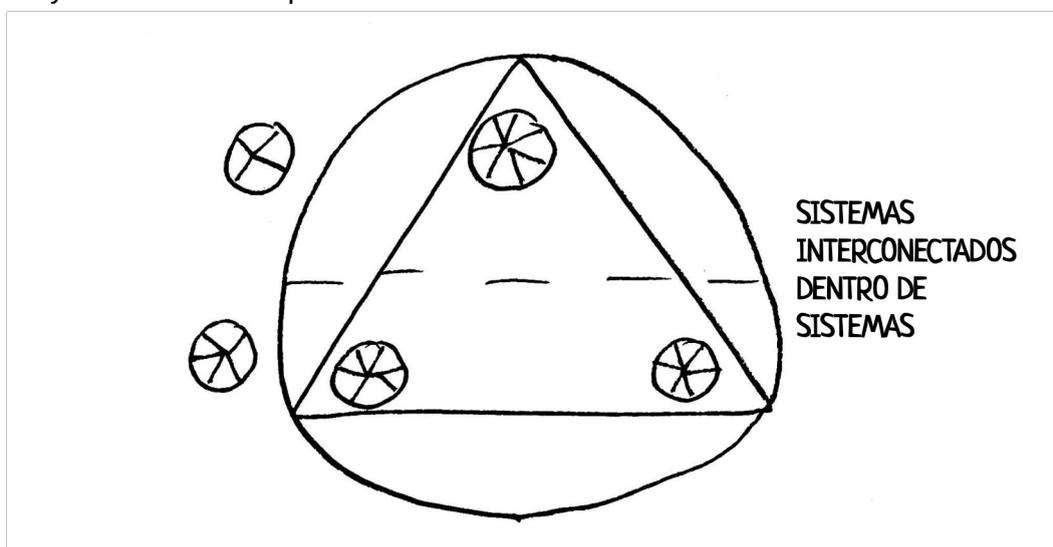
El yo necesitado/vulnerable proyectaba en la conciencia una parte complaciente con la gente que intentaba averiguar lo que la gente quería que fuéramos y serlo. Este subsistema

también contenía una parte desesperada/necesitada que haría cualquier cosa para conseguir amor y pertenencia, y una parte abandonada/atacada/atrapada aterrorizada/vergonzada a la que esa parte protegía. El chico sensible que finalmente encontramos se siente como una combinación liberada de estas partes juntas.

El yo rechazante/rechazado proyectaba en la conciencia una parte hacedora que intentaba hacer todas las cosas que obtuvieran la aprobación de les demás, manteniéndose ocupada y distraída y cultivando una persona buena y servicial. Este subsistema también contenía la parte rechazadora que juzgaba a les demás y nos alejaba de la intimidad, además de atacar y odiar todo lo que veía malo en nosotros. Y contenía el yo rechazado que contenía toda la «maldad» y sentía tanto dolor y rabia al ser herido y abandonado por les demás y por nosotros mismos. La chica clara y compasiva que finalmente encontramos se siente como una combinación liberada de todas estas partes.

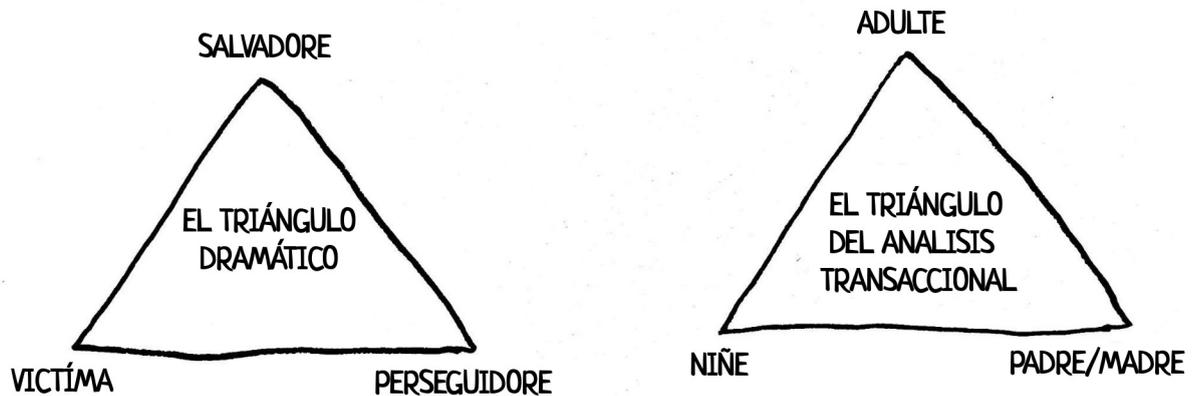
Esto significa que tanto el subsistema necesitado/vulnerable como el rechazante/rechazado contienen tanto los sentimientos traumáticos que han sostenido para nosotros, como una fuerza que reprime esos sentimientos. Necesitado/vulnerable contiene tanto el miedo como todas las estrategias que intentan evitar el miedo (ser lo que les demás quieren que seamos). Rechazante/rechazada contiene tanto la ira como la represión de la ira (volviéndola contra nosotros mismos). En ambos subsistemas puede sentirse como si alguien pisara el freno y el acelerador al mismo tiempo. Puedes ver ilustraciones de estos yoes en nuestro fanzine [Plural Selves 2](#), donde el «figurador» y el «hacedor» todavía se experimentaban como yoes separados del «vulnerable» y el «crítico».

Aunque esos dos yoes son especialmente propensos a estar fracturados y fragmentados por el trauma que han sufrido, con el tiempo hemos llegado a comprender que todos nuestros yoes contienen aspectos diferentes.



Triángulo dentro de un círculo: Cada yo es un sistema que contiene potencialmente muchas partes

Por poner un ejemplo, puede que te hayas preguntado cómo se relaciona nuestro modelo triangular con otros dos modelos triangulares habituales de la experiencia humana: el [triángulo dramático de Karpman](#) y el [triángulo adulto - niño - padre/madre del Análisis Transaccional](#).



El triángulo dramático: Salvadore - Víctima - Perseguidore El Triángulo del Análisis Transaccional: Adulte - Niñe - Padre/Madre

Al principio podíamos asignar estos triángulos a nuestros yoes específicos. El yo central/performante intentaba rescatar a la gente, el yo necesitado/vulnerable era una víctima (de nosotros mismos y de los demás), y el yo rechazante/rechazado se sentía ciertamente como un perseguidor (de nuevo de nosotros mismos y/o de los demás) en su forma de crítico interior/externo. El yo central/performante actuaba como lo que el mundo espera de una persona adulta, mientras que el yo necesitado/vulnerable se sentía como un niño asustado (o un adolescente inadecuado), y el yo rechazante/rechazado como un/a padre/madre castigador/a interiorizado/a.

Sin embargo, a medida que hemos ido avanzando en este trabajo, hemos comprendido que todos los yoes tienen la capacidad de ayudar a los demás, de ser dañados por los demás y de dañar a los demás. De hecho, una parte importante de este trabajo para nosotros ha sido confrontar los lugares donde cada uno de nuestros tres yoes principales ha sido abusado u oprimido, y ha abusado u oprimido a otros (a veces de hecho, y ciertamente de pensamiento). Es importante abordar cómo se manifiestan estos patrones en todos los niveles de la experiencia: internamente (dentro de nuestro sistema) y externamente (en nuestras relaciones y en el mundo en general).

En relación con esto, nuestra experiencia, ahora, es que todos los yoes podemos movernos entre edades, a veces sintiéndonos alrededor de nuestra edad (adulta), a veces sintiéndonos muy jóvenes - y a menudo necesitando sostenernos en este lugar, y a veces sintiéndonos mayores - y a menudo teniendo la capacidad de sostener a otros (interna o externamente) en este lugar.

La práctica plural

Esperamos escribir un libro entero sobre nuestro proceso de llegar a esta comprensión de nuestro sistema de yoes, y sobre nuestras prácticas para trabajar con nuestros yoes a lo largo de este tiempo y en el futuro. Ya hay bastante material sobre cómo hemos hecho ese trabajo disponible en nuestros [fanzines](#) y en nuestros [libros gratuitos sobre pluralidad](#).

Como ya se ha mencionado aquí, gran parte de ese trabajo es un proceso gradual para llegar a conocer a cada uno de los yoes más y más profundamente, a medida que revelan lo que han ocultado o se desarrollan. También es un proceso de aprender a relacionarse dentro de cada emparejamiento y dentro de todo el sistema, lo que incluye mantenerlos juntos en conciencia, así como fluir entre ellos. Después, es un proceso de aprender a relacionarse en este sistema reconfigurado con otras personas y con el mundo.

Es importante subrayar de nuevo que éste ha sido un largo proceso para nosotres. Tuvimos una década o más de aprendizaje antes de nuestro gran periodo de trabajo plural. Puedes hacerte una idea de ese proceso gradual si lees nuestros escritos sobre la pluralidad y ves cómo nuestra comprensión ha ido cambiando y refinándose con el tiempo. Habremos dibujado al menos veinte diagramas diferentes de nuestro sistema antes de llegar a este. Aunque este tipo de trabajo es un viaje que dura toda la vida para todes nosotres, podemos decir que tenemos la sensación gradual de que nos vamos asentando, de que el yo necesitado/vulnerable y el yo que rechazante/rechazado se despojan de algunas de las cargas que han soportado y aflojan sus estrategias de supervivencia a medida que son llevadas a casa y sostenidas a lo largo de cada día.

Refrenarse

Probablemente nuestra principal práctica ha sido lo que Pema Chödrön llama *refrenarse*. Cada vez que sentimos que nuestro yo necesitado/vulnerable o rechazante/rechazado se aprieta y se arriesga a *reaccionar* con sus viejas estrategias, o cada vez que nos sentimos intentando *reprimir* sus sentimientos, nos *refrenamos* (de reprimir o reaccionar). Nos quedamos con sus sentimientos todo el tiempo que sea necesario hasta que podamos *responder* tan sabiamente como seamos capaces a la situación, teniendo en cuenta dónde estamos ahora.

Para nosotres ha supuesto reconocer lo limitados que somos -especialmente mientras atravesamos este proceso- e intentar ser lo más honestos posible con les demás al respecto (en nuestra vida personal y profesional).

La práctica de refrenarse a menudo implica animar a estos dos yoes a que se dejen caer en sus cuerpos y sientan los sentimientos tiernos de los que sus estrategias intentan protegerles: a menudo los que conectamos con tener alrededor de cinco años (yo necesitado/vulnerable) y diez años (yo rechazante/rechazado). El mejor proceso para hacer esto parece cambiar con el tiempo, así que estamos continuamente sintonizando con lo que estos yoes necesitan ahora, para ser sostenidos y escuchados.

Es difícil expresar lo doloroso que es este trabajo. Estamos sintiendo literalmente los sentimientos que dos de nosotres habíamos ocultado al resto durante toda nuestra vida, por lo insoportables y abrumadores que eran. Nuestro fanzine de [sentimientos monstruosos](#) da una idea de este territorio. Cuando has aprendido -a todos los niveles- que debes evitar el dolor y las emociones difíciles, es increíblemente difícil aferrarse a la sensación de que sentimientos tan horribles son una «buena señal», sobre todo cuando estás en ellos. Cuando esos yoes se han pasado toda la vida escondiéndose, es muy difícil que crean que está bien que por fin se muestren, en todo lo que son. Por estas razones, es importante ir despacio, equilibrar el quedarse con los sentimientos con tanta delicadeza y descanso como

sea posible, así como adoptar un enfoque [informado por el trauma](#) sobre cuándo acercarse y alejarse de la experiencia directa.

Incluso haciendo esto, a menudo el proceso nos resultaba extremadamente confuso y aterrador, y sólo conseguíamos aferrarnos a un mínimo hilo de fe en que íbamos por el buen camino. Una de las principales razones por las que escribimos sobre nuestras experiencias aquí y en otros lugares es la esperanza de que a otras personas les resulte un poco menos confuso y aterrador: que tengan acceso a este tipo de marco para entender por lo que están pasando y que sepan que no están solas.

Apoyo

Merece la pena pensar en qué tipo de apoyo puedes construir en cada [nivel de experiencia](#) para ayudarte en este trabajo, si es algo a lo que quieres dedicarte. Al final del zine encontrarás recursos que te ayudarán en este sentido.

- ¿Qué prácticas (plurales) en solitario funcionan en tu sistema a nivel interno?
- ¿Qué relaciones profesionales y/o entre iguales pueden ayudarte más a nivel relacional?
- ¿Qué grupos o comunidades de compañeros de viaje funcionan mejor para ti a nivel sociocultural?
- ¿Qué enfoques espirituales o filosóficos resuenan contigo a nivel existencial, y/o qué aspectos del mundo natural te sirven de apoyo?

Puede ser difícil acceder a este tipo de apoyo cuando tu yo necesitado/vulnerable y rechazante/rechazado se siente muy asustado y amenazado, y cuando todas las demás personas en el mundo están pasando por cosas similares (¡se den cuenta de ello o no!) En nuestra experiencia, sólo unos pocos apoyos algunas veces (una terapeuta y una amiga que en su mayoría lo entienden, nuestro café y paseo favoritos, y algunos autores con los que resonamos) pueden ser suficientes para salir adelante.

Muchos de los enormes problemas a los que se enfrenta nuestro mundo en la actualidad -desde la injusticia a la guerra, pasando por la emergencia climática- están relacionados con la creencia dominante de que algunos cuerpos y vidas son más valiosos que otros, hasta el punto de que muchos son tratados como totalmente desechables. Además, muy a menudo nuestras [respuestas urgentes a las crisis](#) reproducen los mismos patrones de polarizar a la gente en buenos y malos, y rechazar a los malos. Tenemos la sensación de que esto está profundamente relacionado con el hecho de que se nos anima a tratarnos a nosotres mismos de forma similar.

Un compromiso con la inclusión radical a nivel interno significa que somos más capaces de sentir profundamente que no hay nada «ahí fuera» que no conozcamos íntimamente en nosotres mismas, incluidas nuestras capacidades para cosificar, abusar y oprimir. Sentir esto profundamente significa que podemos dejar que informe todos nuestros encuentros, en lugar de rechazar -allí fuera, en otras personas, grupos o comunidades- lo que luchamos por soportar en nosotres mismas.

Tenemos la sensación de que, con el tiempo, este trabajo nos permitirá enfrentarnos a todo lo que surge -dentro y fuera- con apertura, sensibilidad y claridad, en lugar de evitarlo, intentar comprenderlo o deshacernos de él. Esto puede ayudarnos a sentirnos más conectados a todos los niveles: con nosotros mismos, con los demás, con el mundo y con un sentido de lo sagrado. Te enviamos mucho amor y solidaridad si también estás en este tipo de viaje, y esperamos que nuestras palabras (e imágenes) puedan ayudar un poco.

Recursos (en inglés)

Nuestros recursos gratuitos sobre pluralidad:

- [Plural Selves 1 and 2 zines](https://rewriting-the-rules.com/zines): rewriting-the-rules.com/zines
- [Plurality free books](https://rewriting-the-rules.com/plural-work): rewriting-the-rules.com/plural-work

Diversos enfoques para entender y practicar la pluralidad:

- Fadiman, J. & Gruber, J. (2020). *Your Symphony of Selves*. Paris, ME: Park Street Press.
- Fisher, J. (2019). *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors*. New York, NY: Routledge.
- Hanh, T. N. (2010). *Reconciliation: Healing the Inner Child*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Rowan, J., & Cooper, M. (Eds.). (1998). *The Plural Self*. London: Sage.

Otros recursos sobre pluralidad, sistemas y terapias:

- [Understanding Multiplicity](https://mmu.ac.uk/mmud8/media/10605/download) - mmu.ac.uk/mmud8/media/10605/download
- [IFS Institute](https://ifs-institute.com) - ifs-institute.com
- [Voice Dialogue International](https://voicedialogueinternational.com) - voicedialogueinternational.com
- Twelve Step Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families [reparenting resources](https://adultchildren.org/newcomer/becoming-your-own-loving-parent) - adultchildren.org/newcomer/becoming-your-own-loving-parent
- [The Networked Self](https://emotionalanarchism.com/widening-the-bridges-beyond-consent-and-autonomy-emmi) - emotionalanarchism.com/widening-the-bridges-beyond-consent-and-autonomy-emmi
- [The Plural Association](https://thepluralassociation.org/resources) - thepluralassociation.org/resources
- [Plural Positivity](https://powertotheplurals.com) - powertotheplurals.com, powertotheplurals.com/ppwc
- [Plurality Resource](https://pluralityresource.org/affiliates) - pluralityresource.org/affiliates, pluralityresource.org/glossary

Libros de autores específicamente mencionados o enlazados aquí:

- Badenoch, B. (2018). *The Heart of Trauma*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Batchelor, M. (2001). *Meditation for Life*. London: Frances Lincoln.
- Chödrön, P. (2005). *When Things Fall Apart*. New York, NY: Harper Non-Fiction.
- Foster, J. (2016). *The Way of Rest: Finding the Courage to Hold Everything in Love*. Boulder, CO: Sounds True.
- Haines, S. (2019). *The Politics of Trauma*. London: Atlantic Books.
- Lorde, A. (2018). *The Master's Tools will Never Dismantle the Master's House*. London: Penguin.
- Mate, G. (2019). *When the Body Says No*. London: Vermilion.
- Peyton, S. (2017). *Your Resonant Self*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Price, D. (2022). *Unmasking Autism*. London: Monoray.
- Sills, F. (2008). *Being and Becoming: Psychodynamics, Buddhism, and the Origins of Selfhood*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Yalom, I. D. (2009). *The Gift of Therapy*. New York, NY: Harper Perennial.

Apoya nuestro trabajo

Si te ha gustado este zine, y te lo puedes permitir, por favor, considera apoyar nuestro patreon, o hacer una donación puntual a nuestro paypal

- patreon.com/megjohnbarker
- paypal.me/megjohnbarker

Hay muchos más fanzines y libros gratuitos en nuestro sitio web rewriting-the-rules.com

- rewriting-the-rules.com/zines
- rewriting-the-rules.com/all-free-books

Te invito a que los compartas con otras personas que creas que disfrutarán con ellos.

Literatura sobre pluralidades en español

(recopilado por Alana Queer)

Hay poca literatura sobre el tema de pluralidades, yoes multiples, comunidades internas, etc en español. Esto es un intento de hacer un primer listado de literatura. La gran mayoría son traducciones, y la gran mayoría esta relacionada con la terapia del sistema de la familia interna de Richard C. Schwartz.

- Sidra Stone & Hal Stone: "Manual del Diálogo de voces: Reconocer y aceptar todo lo que hay en nosotros (Spanish Edition)", Eleftheria, 2015
- Martha Sweezy y Richard Schwartz: "Terapia Sistemas de familia interna (IFS)", Eleftheria, 2021
Esta es la presentación autorizada de la terapia Sistemas de Familia Interna (IFS), que se enseña y practica en todo el mundo.
- Frank G. Anderson, Martha Sweezy y Richard Schwartz: "Sistemas de familia interna Manual de habilidades (IFS)", Eleftheria, 2019
- Richard C Schwartz: "Introducción a Sistemas de la familia interna (IFS)", Eleftheria, 2024
Este libro es la segunda edición actualizada de (y por tanto sustituye a) Introducción al modelo de los Sistemas de la familia interna.
- Richard C Schwartz: "No hay partes malas. Sanar el trauma y recobrar la plenitud con el modelo Sistemas de familia interna", Eleftheria, 2021
- Colleen West: "Todos Tenemos Partes: Una guía ilustrada para sanar el trauma con los sistemas de la familia interna", 2022
- Donald Torres: "Conoce a tu tripulación interior: Subpersonalidades" (traducción mía), <https://alanaqueer.es/es/contenido/conoce-tu-tripulacion-interior-subpersonalidades>

Mis propios zines sobre mis pluralidades

- Llegar a Ser Yo Misme. Un zine sobre como hemos llegado a nuestra identidad de género genderqueer (no-binaria), julio de 2023, <https://alanaqueer.es/es/contenido/llegar-ser-yo-misme>
- Mi comunidad interna, enero de 2023, <https://alanaqueer.es/es/contenido/mi-comunidad-interna>

Mis zines (y traducciones) puedes encontrar en: <https://alanaqueer.es/es/zines> .