

**Capítulo:**

**“El Self polifónico: identidad y multiplicidad”. (\*)**

**Autor:**

**CARLOS MIRAPEIX**

**Psiquiatra**

**Director de FUNDIPP (\*\*)**



*(\*) Este capítulo es una actualización de la ponencia presentada en el VIII Congreso de Espiritualidad y Antropología en la Universidad de La Mística de Ávila el 27-29 Octubre de 2017.*

*(\*\*) Fundacion para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad. Santander*

## **1.- INTRODUCCION:**

En el Congreso mencionado (*VIII Congreso de Espiritualidad y Antropología en la Universidad de La Mística de Ávila*), se presentaron varias ponencias que forman parte también de este libro y que abordaron la problemática del yo, del self y de la identidad desde distintas perspectivas.

El título de mi ponencia, adaptado para este capítulo, es un oxímoron que está implícito en el título, un self polifónico, es decir: un self con varias voces, un self múltiple. Un self con una única identidad y con una multiplicidad de posibilidades de manifestarse. Algo que trasciende y va más allá de una identidad única y que habla de una multiplicidad de presentaciones en la vida cotidiana que puede desarrollar cada individuo. Voy a sintetizar lo que voy a abordar en este capítulo: dar la vuelta al título original y hablar de la multiplicidad de mi unidad. Una unidad que está vinculada al principio de inmunidad (Gallager 2000) según el cual cuando quien habla utiliza el pronombre en primera persona del singular "yo" para referirse a sí mismo, no puede cometer ningún error con respecto a la persona a la que se está refiriendo. Los filósofos le llaman a esto el "principio de inmunidad", a través del cual es imposible una mala identificación en relación a quien es el que habla.

Hay dos niveles que resulta importante diferenciar: el self mínimo y el self narrativo (Gallager 2000). Podremos ver esto con más detalle un poco más adelante, pero inicialmente quiero recalcar que ese self narrativo está constituido de forma múltiple. Esta multiplicidad se manifiesta por un coro polifónico de voces interiores que son la expresión de las diferentes partes del self o facetas de expresión del mismo (Hermmans 2004). En mayor o menor medida todos las experimentamos en algo muy cotidiano: el lenguaje interior (Meyerson 2017). Esa conversación interna que en ocasiones va acompañada de grandes contradicciones y auténticas discusiones internas que se desarrollan en nuestra mente y que son la expresión de esas partes internas que podemos denominar también, nuestros personajes interiores, cada uno con sus características propias que luego veremos con mas detalle.

En el coloquio tras mi ponencia, se generó un pequeño debate en relación a problemas terminológicos (que quiero recoger aquí por considerarlo útil) que me gustaría aclarar. Se plantearon cuestiones relativas a la traducción del término Self y su solapamiento con otros términos como: yo, ego y sí mismo. Hay opiniones varias para dilucidar las

diferencias entre cada uno de los términos mencionados y han sido objeto de ricos debates que exceden la finalidad de mi presentación. Para establecer un elemento común, sintético y que permita unificar estos conceptos, voy a referirme a lo largo del capítulo al Self, permitiéndome utilizarlo como un anglicismo incorporado a nuestro idioma. Mas que conseguir una definición de cada uno de los términos mencionados, quiero centrarme en lo que quiero transmitir: la multiplicidad del self. Desde esta perspectiva, la personalidad puede ser concebida como organizada por un grupo distinto de "**personajes**" que funcionan como un sistema interno altamente diferenciado (Watanabe 1986).

Esta forma de trabajo que presento es muy específica y puede ser útil a diferentes profesionales con distintas orientaciones teóricas. Es una metodología de trabajo que puede servir en distintos modelos de psicoterapia y con distintos pacientes. El concepto de la multiplicidad del Self puede subyacer a otros enfoques psicoterapéuticos.

Como luego desarrollaré con más detalle, el Self subyace al tratamiento de cualquier trastorno psicopatológico. Lo importante es la persona y no el trastorno que presenta. Entender la psicopatología y el tratamiento desde esta perspectiva, hace que llevemos a cabo una psicoterapia guiado por el Self y en este caso, constituido con múltiples mascarar o personajes internos.

## **2.- DEFINIENDO EL SELF Y SOLAPAMIENTOS CON OTROS TERMINOS:**

Podemos situar el origen de la definición del self en William James (1890), quien habla del self como objeto a observar y a su vez como agente observador.

Más allá de las consideraciones Psicológicas y aportaciones de psicoterapeutas de prestigio que luego mencionaré, considero necesario hacer algunas reflexiones filosóficas en relación al concepto del Self. En primer lugar quiero establecer una diferencia en dos concepciones muy diferentes del Self: el Self mínimo y Self narrativo (Gallager, 2000). El Self mínimo, fenomenológicamente, es la experiencia subjetiva de ser consciente de uno mismo y de ser consciente de ser YO quien experimenta subjetivamente en el momento presente -sin extenderlo en el eje tiempo- una serie de sensaciones que me son propias e intransferibles. Esto depende de una serie de estímulos y procesos neurobiológicos básicos en un cuerpo situado ecológicamente en

un entorno material y humano. El Self narrativo, es un Self más o menos coherente que está constituido por varias historias, tanto del pasado, del presente y de anticipaciones del futuro. De todas ellas tenemos la vivencia subjetiva y podemos narrarla como que son absolutamente personales y propias.

Las vivencias subjetivas derivadas de la conciencia de ser uno quien percibe y quien es a la vez sujeto de observación, pueden generar distintos contenidos a los que podemos denominar diferentes formas del self y estas pueden ser: ecológicas, interpersonales, extensas, privadas o conceptuales, aquello que denominamos auto concepto (Neisser 1988).

Pero veámoslo con un poco de mas detalle:

*El self ecológico:* es el self tal como se percibe con respecto al ambiente físico. “Yo soy” la persona que está aquí en este lugar, involucrada en esta actividad en particular.

*El self interpersonal:* aparece desde la infancia más temprana tal y como lo hace el self ecológico. Es específico por las señales de cada especie en la relación y comunicación emocional: Yo soy la persona que está comprometida, aquí, en este intercambio humano en particular.

*El Self extendido:* se basa principalmente en nuestras memorias y expectativas personales: soy la persona que tuvo ciertas experiencias, que habitualmente involucran a ciertas rutinas familiares y sociales.

*El Self privado:* aparece cuando los niños notan por primera vez, que algunas de sus experiencias no se comparten directamente con otras personas: soy, en principio, la única persona que puede sentir este dolor único y particular.

*El Self conceptual o "autoconcepto":* extrae su significado de la red de suposiciones y teorías en las que se inserta, al igual que todos los demás conceptos. Algunas de esas teorías se refieren a roles sociales (esposo, profesor, español), otras postulan entidades internas más o menos hipotéticas (el alma, la mente inconsciente, la energía mental, el cerebro, el hígado) y otras establecen dimensiones socialmente significativas de la diferencia (inteligencia, atractivo, riqueza). Hay una variedad notable en lo que la gente cree de sí misma, y no todo es verdad.

En cualquiera de los casos, cuestionarse la existencia del Self es para el individuo un ejercicio de introspección de auto observación de sí mismo y de su posición ecológica en el contexto que le rodea, tanto interpersonal, como material y cultural. Hay tres ejes nucleares en la curiosidad intrapersonal y en los contenidos en los que focaliza cualquier sujeto cuando se mira a si mismo (Littman 2016) y estos son: comprender las emociones y los motivos de la propia conducta, reflexionar sobre nuestro pasado, y explorar la propia identidad, proyección futura y nuestro propósito de vida.

Otros grandes autores a lo largo de la historia de la psicología y la psicoterapia han recurrido también a un planteamiento de multiplicidad del individuo. Sin ir más lejos tanto en la primera como en la segunda tópica de Freud hay un planteamiento múltiple en la estructura de la persona. Posteriormente otros autores como Moreno y sus roles interiores; Eric Berne con la estructura tripartita de Padre, Adulto y Niño; todos ellos han sido autores que desde bien temprano en la evolución de la psicoterapia, han utilizado esta concepción de multiplicidad.

Un solapamiento conceptual que me parece relevante mencionar es, la multiplicidad del Self y el modelo de la disociación estructural (Van der Hart 2008). En el desarrollo evolutivo del individuo, ante la presencia de experiencia traumáticas, pueden generarse diferentes partes del Self que no consiguen integrarse y aparece separadas, desintegradas, desconectadas y es a lo que el autor denomina las partes aparentemente normales (PANS) y las partes emocionales (PES). Estas partes tienen un funcionamiento en ocasiones autónomo, poco integrado e incluso disociado de tal forma que, pueden presentar comportamientos desconectados, discursos antagónicos que hacen difícil una armonización entre las diferentes partes y los discursos interiores. Lo que planteamos desde el modelo cognitivo analítico es una visión de la multiplicidad del Self en base a considerar la presencia de personajes interiores que pueden ir desde la normalidad de la multiplicidad a la disociación de partes desconectadas con una discontinuidad de la memoria entre ellas (Mirapeix, 2008).

Aunque exceda la finalidad de este capítulo, sí que me gustaría mencionar que hay influencias religiosas vinculadas también a una concepción tripartita, al misterio de la Trinidad, que forma parte de nuestra matriz cultural. La presencia de la multiplicidad en la literatura la encontramos en algunos de los autores que se interesaron en esta temática: E.T.A. Hoffmann, quien en su libro *Elixires del diablo*, hace sufrir a su protagonista la

persecución por parte de una parte de sí escindida, Fedor Dostoyevsky en numerosas novelas, como *El doble*, *Crimen y Castigo*, *Los hermanos Karamazov*, etc., Oscar Wilde en *El retrato de Dorian Gray*, y muchos otros. Entre los más conocidos figura sin duda Robert Stevenson, quien en 1885, en *El extraño caso del doctor Jekyll y Mr Hyde*, muestra con notable maestría la división de la personalidad entre dos *selves* antitéticos (Lanza 2014).

Como luego tendremos ocasión de ver, en los últimos 30 años han habido modelos que específicamente han comprendido al individuo desde una perspectiva de la multiplicidad interna, de sub-personalidades, de personajes interiores, de voces polifónicas. Todo ello viene a expresar las múltiples formas de manifestarse la identidad de un sujeto.

Me gustaría comentar algunos aspectos vinculados a las características que algunos autores han descrito que deben de considerarse en relación al Self (Ramachandrán 1999). El autor, en su texto de “fantasmas en el cerebro” describe una serie de características que definen al Self y que me he permitido hacer una breve modificación de las mismas: Continuidad, unidad, coherencia, corporeidad, responsabilidad a cerca de las propia acciones, capacidad reflexiva, emocionalidad e implicación y conciencia de ser un ser social. Desde mi punto de vista hay también un Self que debemos de considerar transpersonal, espiritual, pero también y recordando lo que planteaba anteriormente Gallager, hay un Self semiótico, lingüístico, capaz de comunicarse a través del lenguaje, de contar historias, y de tener una concepción acerca de si mismo, de su pasado y de su proyección futura. Somos seres que venimos diseñados de serie para poder hablar y manejar signos y símbolos.

En cualquiera de los casos hay una serie de solapamientos conceptuales que sería extenso poderlos delimitar por cuestión de espacio, la conciencia, el self, la persona, la personalidad, y la identidad.

### **3.- EL PAPEL CENTRAL DEL SELF EN UNA SALUD MENTAL INDIVIDUALIZADA:**

Entiendo la práctica de la medicina clínica en general, como de la salud mental en particular, desde la personalidad del individuo. Desde este punto de vista, un paciente

no es un portador de síntomas, es una persona y no hay posibilidad de intervenir en los problemas que le aquejan, si no se toma en consideración su personalidad, su totalidad como persona y la vivencia subjetiva de sí mismo: el Self. Tan es así que podemos decir: hacer psicoterapia sin referencia al Self, es como hacer una paella sin arroz.

Esta posición viene incluida en la sección III del actual sistema de clasificación del manual del DSM-5 (2014). El Self y las relaciones interpersonales, se convierten en elementos nucleares que conforman los criterios generales para el diagnóstico de trastorno de personalidad. Ambos criterios, identidad y relaciones interpersonales, son el eje central sobre el que gira la personalidad de un individuo y cualquier patología que presente lo hace asentándose en la estructura del sujeto.

Como he comentado hay dos elementos fundamentales en estos nuevos criterios generales: el self y las relaciones interpersonales. Voy a detenerme en explicar con un poco más de detalle cuáles son los requerimientos en relación al self que se han incluido en esta nueva propuesta diagnóstica. En relación al self, hay dos componentes de especial relevancia: la identidad y la autodirección. Entiéndase por identidad en esta propuesta como **la capacidad de experimentarse a uno mismo como único**, con unos claros límites entre uno mismo y los otros; estabilidad de la autoestima y adecuación de la confianza de uno mismo; capacidad y habilidad para regular amplias reacciones emocionales. Y por autodirección entiéndase la búsqueda de metas vitales coherentes y significativas en el corto plazo, utilización de estándares de conducta constructivos y prosociales, así como la **capacidad para la autoreflexión productiva**.

En lo relativo a las relaciones interpersonales, hay a su vez otros dos componentes: la empatía y la capacidad para el desarrollo de relaciones interpersonales de intimidad. Con respecto a la empatía se entiende por esta la comprensión y apreciación de las experiencias y de los otros; tolerancia acerca de las diferentes perspectivas; **comprensión de los efectos de la conducta de uno en los otros**. Y en relación a la potencialidad para el desarrollo y construcción de relaciones interpersonales de intimidad, entiéndase por esta la profundidad y duración de la conexión con los otros; deseo y capacidad para el desarrollo de relaciones de intimidad; **reciprocidad o complementariedad que se manifiestan en la conducta interpersonal**.

Valga hacer una pequeña referencia a que cada vez me siento más lejano del establecimiento del diagnóstico de trastorno de la personalidad, salvo por motivos

administrativos, de investigación o de comunicación con otros profesionales y la necesidad de emitir, en ocasiones, informes de índole jurídico. De cara a la relación con el paciente e informarle de lo que le sucede, utilizar un diagnóstico, primero tiene muy poca utilidad clínica y segundo, contribuye a estigmatizar a la persona sin aportarle nada que le sea especialmente útil.

Años de experiencia trabajando con personas con personalidades muy desestructuradas y con grandes dificultades en su desempeño personal, interpersonal y social, me llevan a la convicción de que realmente la personalidad es un continuo que va desde la normalidad, hasta grandes disfuncionalidades en su proceso de adaptación a la vida cotidiana. Por lo tanto, prefiero referirme a las personas que presentan los llamados trastornos de personalidad, como personas que tienen personalidades disfuncionales, con dificultades en la gestión de su propia vida, la gestión de sus relaciones interpersonales y su adaptación social a varios niveles. Además, las personas que sufren una severa disfunción en la estructura de su personalidad, son generalmente personas que han tenido experiencias traumáticas en su vida, generalmente varias, de diferente índole y que todas ellas han contribuido a dar forma a una personalidad disfuncional y a un Self poco estructurado. Podríamos repensar a los individuos con personalidades disfuncionales, como individuos con un Self poco o inadecuadamente estructurado, son en definitiva supervivientes de traumas. Los traumas, como tuve ocasión de publicar anteriormente, pueden ser Traumas mayores o menores y también conviene no olvidar que, la negligencia, el abandono, la inconsistencia educativa, la ambivalencia, actúan como traumáticas, dificultando la construcción de una identidad coherente e integrada.

Como tendré ocasión de poder explicar más delante en otros apartados de este capítulo, mi perspectiva del Self es la de un Self relacional, construido en un contexto socio cultural determinado y sustentado en una fundamentación biológica de la que luego haré algún apunte. En definitiva, somos la articulación dinámica de nuestras memorias (Kihlstrom 2003). El Self es la manifestación consciente de los diferentes registros contenidos en nuestras memorias que nos permiten funcionar en nuestra vida cotidiana. De tal forma, que sin memoria no hay Self y sin Self no hay posibilidad de intervención clínica. Por lo tanto, para poder intervenir clínicamente con una persona y trabajar con su Self, este ha de poder ser narrado y ha de poder generar acciones en la vida cotidiana, de las que el sujeto sea consciente y de las que se sienta propietario para poder



intervenir sobre los efectos de dicho comportamiento a nivel intrapersonal, interpersonal, social y transpersonal/espiritual.

Desde este planteamiento, en relación al Self y a la identidad, podríamos aproximarnos a definir la identidad del individuo y denominar a esto Self como: la resultante de un proceso de integración biopsicosocial, que tiene una función adaptativa y que en última instancia, es el sumatorio de nuestros estados mentales sincrónicos y diacrónicos a lo largo del eje tiempo de nuestra vida, fundamentalmente configurado por las experiencias interpersonales que han contribuido a dar forma a nuestros mecanismos de autorregulación, a los patrones de relación con los demás y a los procesos de adaptación al contexto social. Además de los componentes señalados, el self tiene también una parte trascendente en muchas personas, un self transpersonal y/o espiritual (como tempranamente ya señaló el propio William James en 1890). Además, hay un self observador, meta observador, capaz de descentrarse y observarse a sí mismo y va a ser nuestro aliado a la hora de poder configurar un self capaz de autorregularse a través de ese proceso de auto y hetero observación relacional y contextual, erigiéndose en un autentico director de orquesta del coro polifónico de voces interiores, es el director de los personajes internos que forman parte de la obra de teatro que es nuestra vida.

A este proceso de observación de la conducta del individuo y de su efecto en los demás, tuve ocasión de desarrollarlo con más externaron en un artículo reciente (Mirapeix 2015) que titulaba: “La conciencia reflexiva del Self relacional”. En él hablaba de una guía estratégica, a la que me refería con un acrónimo PAHORC y que hace referencia a un proceso de auto y hetero observación relacional y contextual que puede ser utilizado tanto de forma sincrónica transversal en el aquí y en el ahora para la evaluación pormenorizada de la composición de los estados mentales y de las partes del Self de un individuo (lo que algunos autores denominan el self mínimo (Zahavi 2017), así como puede ser también utilizado de forma diacrónica para poder describir y comprender la evolución a lo largo del eje tiempo de los distintos sucesos que han ido configurando el Self del sujeto que se manifiesta en una construcción narrativa (el self narrativo de Gallager). Es un proceso de autorregulación del Self.

#### **4.- SOBRE LA FUNDAMENTACIÓN NEUROBIOLÓGICA DEL SELF:**

Hacía referencia en el párrafo anterior a que el Self tiene también una fundamentación biológica y a los datos de las actuales líneas de investigación vinculadas a lo que se denomina la conectómica. Me gustaría poder referirme brevemente a ello, haciendo al final alguna salvedad sobre la utilidad de la misma. En una reciente conferencia en TEDx, Sebastian Seung (2010) tuvo una participación memorable, que marca un hito en la divulgación de la investigación y en los planes de futuro de la neurociencia.

Presentó una conferencia que tituló: “Yo soy mi conectoma”. En ella habló el autor, uno de los neurocientíficos más prestigiosos en el momento actual, de la impresionante complejidad del cerebro y de las redes neuronales que soportan la actividad a diversos niveles: motor, sensorial y fundamentalmente a lo que nos estamos refiriendo, función reflexiva vinculada a la construcción del Self. De tal forma, que la estructura de las conexiones de las redes neurales de una persona, son únicas y hacen referencia a su identidad. Hay algunos autores que actualmente están planteando que el conectoma individual puede ser considerado como la huella digital del individuo (Finn 2015).

Dos sujetos difieren en su identidad y todos sabemos que somos distintos aunque tengamos una base similar (un cuerpo) y, de la misma forma, todas las estructuras de conexión neuronal de una persona son diferentes. Es decir: “mi conectoma me identifica”. De tal forma, que también podríamos decir que tenemos datos para poder afirmar que la identidad cambia a lo largo del tiempo (Sporns 2013), lo mismo que el conectoma se modifica a lo largo de la vida del sujeto. Las conexiones neuronales y las redes neurales de un individuo se modifican a lo largo del eje tiempo. Podemos concluir que las experiencias que tiene un sujeto en su vida cotidiana, cambian los patrones de conectividad de sus redes neurales, hasta el extremo de poder afirmar que el simple acto de pensar puede cambiar la estructura del conectoma (Guidolin 2017).

Si bien esto es muy sorprendente y son resultados de investigación neurocientífica que evidencian la base biológica de la identidad y del Self, tienen una utilidad bastante parcial en relación a cuál es la aplicación de estos conocimientos para los clínicos que trabajamos con el Self de las personas a las que atendemos.

Desde mi perspectiva, la utilidad que tienen, de momento, es simplemente metafórica y heurística; nos sirve para poder saber que es posible cambiar el Self y que la identidad es evolutiva en un proceso continuo y dinámico a lo largo de la vida del sujeto. Esto lo

sabíamos desde el punto de vista psicológico y social, pero ahora tenemos también la confirmación científica de que la estructura cerebral que sustenta todos los procesos cognitivos de alto nivel, también cambian a lo largo del tiempo. Es decir, la identidad, es un proceso dinámico a nivel biológico, psicológico y social. Esto puede tener utilidad en el trabajo clínico con las personas que atendemos cuando nos preguntan acerca de la posibilidad de cambio. Sin duda, vamos a poder responderles con toda certeza que el cambio es posible aunque no fácil y que este se produce a varios niveles, biológico, psicológico y social.

## **5.- MODELOS ACTUALES DEL SELF MULTIPLE:**

Vengo hablando hasta ahora de un Self vinculado a la identidad de un sujeto que requiere un proceso de autoobservación y que está sustentado en bases biológicas, construido a través de experiencias psicológicas y configurado en base a las experiencias y contenidos culturales que se nutren de los valores que configuran la cultura de la familia y de la sociedad en que vive. Pero esta identidad y Self que la constituye, no es una identidad que tenga una forma de manifestarse unitaria, estructurada, fija y monolítica. Como vengo señalando desde el inicio, desde mi perspectiva y la de otros muchos, hay una identidad única pero con una multiplicidad de manifestaciones. Es en este sentido en el que me refiero a que el Self -si bien es único en su estructura identitaria- es múltiple en sus posibilidades de manifestación.

Permítanme dar un salto de lo que hablaba anteriormente, de las bases biológicas del Self y de la identidad, a una referencia de índole poética y literaria que he denominado en ocasiones, la primera frase poética de la multiplicidad. Me refiero a un fragmento del poema de Hojas de hierba, escrito en 1855, por Walt Whitman.

Decía el autor en aquel poema: ¿Qué yo me contradigo?, pues sí, me contradigo. ¿y qué?: yo soy inmenso, contengo multitudes.

Pudiéramos considerar esta frase acerca de la multiplicidad, como inspiradora, al menos para mí, de esta concepción de un Self múltiple. Pero no crean que esto es algo vinculado exclusivamente a mi concepción claramente influenciada por el modelo de los múltiples estados del Self de la psicoterapia cognitivo analítica. Esta concepción del Self múltiple, tiene raíces muy profundas y desarrollos muy importantes que han sido

aportados por diferentes autores a lo largo del tiempo. He mencionado antes a autores clásicos que pertenecen a diferentes escuelas de psicoterapia, que también tuvieron concepciones teóricas vinculadas a una visión múltiple de la estructura del Self, como puede ser el propio Freud con su primera y segunda tópica, los múltiples roles de Jacob L. Moreno, el análisis transaccional Eric Berne, la psicoterapia gestáltica de Perls o autores más recientes como Victoria Satir o Leslie Greenberg o Salgado (2009) que también hablan de una multiplicidad del self.

Quiero referirme ahora exclusivamente a diferentes autores que han profundizado en una visión de la multiplicidad del Self, que le han dado diferentes nombres, que paso a recoger a continuación.

- ▶ Multiplicidad del self (Gergen 1991)
- ▶ **Voice Dialogue** (Stone 2011, Berchik 2016)
- ▶ Ego states (Watkins 1997)
- ▶ Possible selves (Markus 1986)
- ▶ Subpersonalidades (Rowan 1998)
- ▶ **Modelo de los múltiples estados del self** (Ryle 1998, Mirapeix 2008)
- ▶ Self-multiplicity (Angus 2004)
- ▶ **Self dialógico** (Hermans 2004)
- ▶ **Análisis de secuencias dialógicas** (Leiman 2001)
- ▶ Multiplicity: The new science of personality (Carter 2008)
- ▶ **IFS internal family systems** (Schwartz 2015)

A continuación profundizaré solo en algunos de los modelos que he señalado y que tienen una cercanía conceptual y técnica con la psicoterapia cognitivo analítica y que me han resultado de especial utilidad en la consolidación y ampliación de mi forma de trabajo con los múltiples estados del self.

### **5.1.- El modelo dialógico de Hermmans:**

Tal y como señala Hubert Hermmans en su modelo del Self dialógico (Hermmans 2004): no eres una unidad, eres una multiplicidad que trata de llegar a ser una unidad. Describe el autor que existen dentro de cada individuo una multiplicidad que a cualquiera de los lectores le pueda resultar de utilidad reflexionar sobre ella en este momento. Puedo verme a mí mismo de distintas formas, una persona con tendencia a la alegría, alguien que disfruta de la vida o alguien inseguro o una persona trabajadora o volcada en su rol de padre o madre o en su rol de hijo o hija cuidando de sus progenitores.....

Cada una de estas partes tiene su propio diálogo, su historia, su forma de expresarse y va asociada a una serie de emociones que suelen estar vinculadas a algunos conflictos prototípicos de cada una de esas formas de manifestarse el Self, o “posiciones del yo”. En ocasiones, nos encontramos que algunas de ellas chocan las unas con las otras, teniendo cada una su propia corporalidad a la que me referiré mas adelante. Este conflicto entre diversas partes del Self, lo que Hubert Hermmans llama I-positions, pueden tener un dialogo, una conversación entre ellos, en la que se puede poner de manifiesto el conflicto existente entre alguna de las partes. Además, pueden estar presentes en esas subpersonalidades, otras figuras significativas de la historia del individuo, puede estar una parte del Self que es una representación y tiene la voz del padre o de la madre o de alguna otra persona significativa del entorno familiar. El modelo que estoy describiendo, el Self dialógico de Hermmans, ha sido también utilizado en otros ámbitos más allá del sanitario. La visión de un Self dialógico, de unas partes del Self que interactúan, puede ser aplicado también en contextos docentes, en empresas y contextos organizacionales. También el autor ha realizado algún desarrollo con respecto a utilizarlo en problemáticas sociales y resolución de conflictos.

### **5.2.- El modelo de los sistemas de la familia interna de Schwartz:**

Otro modelo que resulta de especial interés dentro de los modelos que he señalado anteriormente de la multiplicidad del de Self, es el modelo de psicoterapia basada en los sistemas de la familia interna (Schwartz 2015). El modelo de este autor americano, conocido terapeuta sistémico que evoluciono a un modelo intra-psíquico de las partes del Self y que a su vez puede ser utilizado para el trabajo con parejas y familias, está sustentado también en una concepción en la que todos tenemos una multiplicidad de

personalidades dentro de nosotros, que el autor denomina subpersonalidades. Dice el autor que parte de lo que él solía llamar “pensar”, resultó ser una batalla interna entre estas dos partes, un dialogo interno entre partes diferentes de uno mismo.

Esos diálogos internos son múltiples y omnipresentes en todos los seres humanos y tan es así que si uno busca en Google Scholar “Self Talk” arroja 48.400 resultados a 26 de noviembre de 2017. Si ampliamos la búsqueda al buscador general de Google del mismo para de palabras “Self Talk” el resultado es de 4.430.000 entradas en la misma fecha. Resulta especialmente relevante el primer resultado de los 48.400 entradas por tratarse de un buscador académico de artículos y libros que tengan el término buscado en su título o resumen.

Pero a su vez, existe una parte dentro del Self que es la que actúa de líder, la que de alguna forma lleva las riendas del sistema interno de las diferentes partes del Self. Estas partes del self pueden ser muchas y en el modelo IFS se las ha categorizado en: exiliados, gestores, y bomberos.

*Exiliados:* son partes jóvenes que han experimentado traumas y que con frecuencia han sido aisladas del resto del sistema en un esfuerzo de proteger al individuo de sentir dolor, terror, miedo o otras emociones desagradables vinculadas a estas partes y para las experiencias traumáticas. Una parte exiliada, suele provocar en el individuo sentimientos dolorosos de fragilidad y vulnerabilidad.

*Gestores:* son las partes que se hacen cargo del funcionamiento diario de la vida del individuo. Tienen la función de mantener al individuo en control de cualquier situación y relación, realizando un esfuerzo de proteger a las otras partes que cualquier sentimiento o que les haga sentir dolor o rechazo.

*Bomberos:* es un grupo de partes que reaccionan cuando los exiliados son activados y tienen la función de controlar los sentimientos dolorosos. Pueden hacer esto de diferentes formas, incluyendo el uso de drogas, alcohol, autolesiones, atracones, adicciones sexuales. Tienen las mismas metas que los gestores (mantener a los exiliados fuera) pero utilizan diferentes estrategias.

A medida que vamos desarrollándonos, las partes que nos conforman van generando un sistema complejo de interacciones entre ellas; así pues, la teoría de los sistemas

puede ser aplicada también a este sistema internalizado. Cuando el sistema es reorganizado, las partes que lo componen también cambian de forma rápida.

Los cambios en el sistema internalizado van a afectar a cambios en el sistema externo y viceversa. La implicación de esta asunción es que ambos, el sistema interno y el externo, pueden ser evaluados.

Cuando los discursos internos posibles son limitados, restringidos y reiterativos, son expresivos de una personalidad configurada entorno a una limitación interna en sus posibilidades de expresión y de manejo de sí mismo y de la vida cotidiana.

Lo anteriormente planteado cumple con los criterios clásicos definitorios de los trastornos de personalidad, como manifestaciones estables permanentes y con tendencia a la persistencia en el tiempo, a su manifestación crónica de restricciones en el comportamiento que caracterizan a las disfunciones de la personalidad con ese rasgo tan común de inflexibilidad, persistencia y dificultades adaptativas, de tal forma que colorean y definen las manifestaciones de cómo se expresan el individuo.

Esta monotonía y restricción limitante no solo es con el otro, esa voz, esa parte del Self, también se dirige a uno mismo. En definitiva, yo me trato a mí mismo como trato a los demás y viceversa.

En el otro extremo de la personalidad, está un coro de voces diferente, armónicas, sinérgicas y adaptativas. Hay personas que tienen una parte creativa o una disposición general a la creatividad que infiltran a lo que son y se manifiestan en sí mismos y en como se expresan ante el mundo.

Esta visión de multiplicidad del Self, puede ser equivocada en ocasiones con una estructura disociativa del sí mismos. No es así en absoluto pero esto requeriría un espacio más extenso más adelante para poder desarrollarlo.

### ***El self como líder del mundo interno.***

El Self es una entidad diferente a las partes del self y con frecuencia debe de considerarse como el centro del sí mismo. Las partes del self se dirigen a él y sienten agrado o desagrado, le escuchan o discuten con otras partes.

Cuando está adecuadamente diferenciado, el self es competente, seguro, con confianza, relajado y capaz de escuchar y responder al feedback y que recibe. El self puede y debe liderar el sistema interno de las partes del self.

Hay varias experiencias y niveles del self: cuando está completamente diferenciado de todas las partes (el self solo), las personas describen un sentimiento de estar centrado. Cuando el individuo se sitúa en el self y está liderando la interacción con otros, las experiencias del día a día aparece un sentimiento de control de uno mismo y armonía.

### **5.3.- El dialogo de voces de Hal y Sidra Stone:**

Hay otro modelo que me parece especialmente relevante y quisiera comentar con un poco más de detalle, se trata del: “modelo del dialogo de voces de Hal y Sidra Stone”. Los Stone describieron el dialogo de voces como un método que le habilita a uno para contactar, entender y trabajar directamente con estas partes internas que llama “Yoes”. Esto es compatible con otros muchos sistemas psicológicos y puede ser utilizado en un amplio espectro de modelos terapéuticos y entornos clínicos, educativos, artísticos... Por lo tanto, debe de ser considerado mas como una metodología de trabajo que como un modelo de psicoterapia en sí mismo (Berchik 2016).

El modelo del dialogo de voces es una terapia transpersonal que rechaza la creencia prevalente en un self singular y coherente y en el que la percepción de la pluralidad de los “Yoes” internos es considerada inherentemente patológica.

Podemos sintetizar el modelo, en tres conceptos nucleares:

- Cada yo consiste y tiene sus propias cualidades diferenciales.
- La transición entre los yoes implica un sentimiento de cambio y transformación.
- Hay un espacio neutral para la conciencia del yo.

En el dialogo de voces, los “Yoes” son tratados como **unidades discretas de conciencia**, como formas de ser, las cuales pueden incluir lo transpersonal.

Los autores plantean, que a lo largo del desarrollo emergen múltiples “Yoes” en la persona, pero los individuos progresivamente identifican y transforman en corporeidad solo aquellos “Yoes” que han servido para proteger al sujeto en su desarrollo. Estos “Yoes” protectores son aquellos que han contribuido a marcar nuestro psiquismo en momentos importantes de nuestro desarrollo y son los que se consideran “Yoes



primarios” y fundamentalmente nos identificamos con ellos. De tal forma que cita a un autor Dyak (2014) que lo expresa de manera muy simple de la siguiente manera: “creemos que somos nuestros “Yoes” primarios”.

Las partes internas, desde la perspectiva del “Voice dialogue” como modelo de psicoterapia transpersonal que toma en consideración la espiritualidad, no son ni buenas ni malas, simplemente son. Nos puede afectar en una u otra dirección y nuestra labor es identificar cada una de las partes, saber su historia, donde nacieron, porqué y para qué están ahí y sobre todo nuestra labor es tratarlas con respeto y saber que han sufrido y que incluso ahora siguen sufriendo y hacen sufrir a las personas cercanas.

El dialogo de voces, no está orientado hacia ninguna patología, ni pretende focalizar en descubrir que es lo que está mal (Stone 2011). Todos los “Yoes” deben de ser respetados y tratados con “honor” y con el mismo respeto. No hay ningún intento específico de cambiar esos “Yoes” o separarse de ellos o ayudarles a crecer y ser más sensibles (Berchik 2016). Los “Yoes” no son estimulados a hablar el uno con el otro y el facilitador no negocia entre los “Yoes”. En vez de todo eso, en el dialogo de voces el énfasis está en la facilitación, en la presencia y en la curiosidad no en el cambio en sí mismo. Es necesario saber aceptar y ser compasivo con ellas, es necesario saber aceptar a aquellas partes que habitan en nosotros y encontrar para ellos el lugar adecuado en la vida que queremos tener.

La tarea en el dialogo de voces, es introducir de manera consciente esta capacidad de observación sobre el funcionamiento ejecutivo con la intención de permitir el acceso a los “Yoes” rechazados y así pues permitir y proveer un acceso mas completo a los recurso internos, sin alterar ni perturbar o disminuir la efectividad del sistema de los “Yoes” primarios. Este proceso continuo de expandir el conocimiento a nuevos lugares de la conciencia es un núcleo fundamental del dialogo de voces y es denominado “el proceso del Yo consciente”.

El dialogo de voces en sí mismo es un cuestionamiento espiritual. Es un proceso de vaciamiento interior. Es una toma de conciencia de que todos mis pensamientos, sentimientos y experiencias son solo parte de mí, las puedo externalizar y desidentificarme de ellas situando físicamente estas experiencias fuera de mí, fuera de mi sistema y persistir en las preguntas fundamentales como: ¿Quién soy yo?, ¿Cómo sé

que yo soy en ausencia de mi personalidad?, ¿Qué es este sentimiento de vacío que aparece en mi?

#### **5.4.- El análisis de secuencias dialógicas de Leiman:**

Una de las aportaciones que resulta especialmente interesante es la de la literatura polifónica derivada de la teoría literaria Mijail Bajtín. Sus aportaciones se sustanciaron en el libro de “problemas de la poética Dostoyevsky” y en ella planteaba que los personajes de sus novelas, eran polifónicos. Estos personajes podían expresar distintos contenidos en distintos momentos, siendo la misma persona la que hablaba con discursos totalmente individualizados. De tal forma, que esta multiplicidad que se encontró en el modelo literario de Dostoyevsky, permitía preguntarse: ¿quiénes son los que hay en ti?, ¿qué es lo que sienten?, ¿cómo se relacionan?, ¿cómo responden?, ¿qué voz tienen?, ¿qué motivos tienen?, ¿qué esperan del otro? Todos estos personajes que habitan en ti, ¿Se conocen entre ellos?, ¿Hablan entre ellos?...

El análisis de las secuencias dialógicas (DSA) (Leiman 2001), es un procedimiento basado en un modelo conceptual que permite analizar las expresiones del cliente y el terapeuta. La DSA, está basada en el empleo de un grupo de conceptos teóricos que permiten articular los patrones dialógicos que están implícitos en las expresiones.

Cualquier expresión, está compuesta de tres componentes estructurales y tres aspectos expresivos. Los tres componentes estructurales son, el autor, el destinatario y el contenido de referencia. Qué, por quien y a quien, encapsula la esencia de cualquier expresión sustanciada en la siguiente frase: quien habla de qué a quien. Los tres aspectos expresivos son: entonación, composición, y componentes estilísticos.

Una de las características fundamentales del modelo cognitivo analítico es que este modelo de los múltiples estados del Self está a su vez relacionado íntimamente con otro concepto propio y nuclear de la terapia cognitivo analítica, que son los patrones interpersonales internalizados, que sintetizamos denominándolos roles recíprocos. La teoría de roles recíprocos es compleja y voy a detenerme un poco para poder explicarla y sobre todo poder vincular las polaridades dicotómicas de los roles recíprocos con los estados del Self, subpersonalidades o personajes interiores.

Alguien que ha tenido una madre protectora y que se ha sentido protegido, mimado e incluso sobreprotegido por esta madre, puede desarrollar un patrón relacional de

dependencia en el que aprende los dos polos relacionados en la diada relacional: aprende a ser cuidador, protector, pero también aprende a ser cuidado y sobre protegido. Ambos estados tienen voces diferentes, pero hay un vínculo que les une: una relación recíproca. Los diferentes estados mentales que desde el punto de vista fenomenológico parecen que hayan estado desconectados el uno del otro, tienen una íntima conexión cuando estos son observados desde un marco teórico de la reciprocidad relacional. Esta, implícitamente establece vínculos claros y estrechos, por ejemplo entre patrones de comportamiento protector y patrones de comportamiento de búsqueda de protección, ambos son las dos caras de una misma moneda: una diada relacional o rol recíproco.

En definitiva, esta concepción de la multiplicidad del self propia y ajena, nos lleva a una frase profunda de un prestigioso terapeuta cognitivo analítico Finlandés, Mikael Leiman, quien dijo: ¿Quién de ti habla, de qué, a quién de mí?, esta frase podemos complementarla con otras 2 preguntas: ¿por qué? y ¿para qué?

El otro con quien nos relacionamos, es alguien único en sus formas de manifestarse y al igual que nosotros, está constituido por una multiplicidad de partes de su Self. En el proceso de relación con el otro hay un juego permanente de diálogos múltiples entre partes del Self del hablante y de partes del Self del participante o destinatario de la comunicación.

La respuesta anticipatoria del destinatario afecta cada uno de los aspectos de la expresión, incluido su contenido. El planning de construcción de la narrativa de quien habla, no se desarrolla en el vacío, toma forma en el espacio intersubjetivo compartido y creado por los interlocutores. En todo discurso humano, toda expresión está dirigida a alguien y espera una respuesta.

## **6.- LA MULTIPLICIDAD DEL SELF EN LA TERAPIA COGNITIVO ANALÍTICA:**

La experiencia de los cambios bruscos de estado mental en el Trastorno límite de la personalidad, fue uno de los elementos fenomenológicos dentro de la clínica cotidiana del tratamiento de estos pacientes tan graves, que permitió plantear una hipótesis a su creador, *Anthony Ryle*, que denominó los múltiples estados del Self (Ryle 1987). Según este modelo, el individuo tiene distintos estados mentales que cuando no están

adecuadamente organizados y estructurados, pueden producir cambios bruscos ante situaciones estimulares, en ocasiones insignificantes. La concepción relacional del Self desde la perspectiva cognitiva analítica y esta teoría de la multiplicidad de los estados del Self, permitió desarrollar una metodología específica de evaluación de los estados mentales denominada el procedimiento para la descripción de estados (está disponible on-line una publicación (Mirapeix 2008)). Lo que en su momento se inició como un modelo de comprensión de la fenomenología del trastorno límite de personalidad, con el paso del tiempo se ha convertido en uno de los ejes nucleares de la terapia cognitivo analítica y muchos terapeutas utilizan esta metodología de identificar los diferentes estados del Self en el trabajo cotidiano con muchos pacientes en la clínica del día a día.

Por otro lado, estos estados mentales diferentes que se presentan en el trastorno límite de personalidad y a los que se le puede asignar un nombre que les identifique, van acompañados de toda una historia, de una emoción, de formas específicas de relacionarse con los demás y de un lenguaje con el que se expresan. La incorporación de las aportaciones de la psicología social rusa, de Vigotsky y Bajtin, han sido fundamentales. Especialmente esta última, la concepción polifónica del self y concretamente del análisis de la poética de Dostoyevski (Bajtin 1986), sustanciado en un modelo denominado análisis de secuencias Dialógicas como tendremos ocasión de ver a continuación.

Antes de llegar a algunas aplicaciones prácticas del modelo que presento, vinculado a la concepción cognitivo analítica, quiero detenerme en abordar la importancia de los procesos de regulación del self y concretamente, la metaobservación.

### **6.1.- La importancia de la meta-observación en una concepción del Self múltiple.**

Sin lugar a dudas, para poder entenderse a uno mismo desde esta perspectiva del Self múltiple y poder aplicarla en la relación con los demás, en la práctica clínica, en la docencia o en aquellos contextos que pueda resultar útil, es necesario poder llevar a cabo un proceso de auto observación que permita percibir, sentir, identificar y discriminar, dentro de sus variados componentes cada uno de los estados de multiplicidad del Self que el sujeto puede tener.

Para ello, se requiere de un proceso de autoobservación para el cual es recomendable un descentramiento e invitar al sujeto que se posicione en un lugar externo, periférico, que

le permita observarse a sí mismo desde dentro y desde fuera. Para poder realizar estas complejas operaciones de auto observación, es necesario que la persona tenga un entrenamiento básico en técnicas de Mindfulness, para que pueda regular su capacidad de depositar su atención donde desee. Al fin y al cabo, el mindfulness pueden redefinirse como un entrenamiento metacognitivo en la mejora del control atencional. El entrenamiento en Mindfulness, en atención plena, es lo que le va a permitir “actuar sin actuar”, algo que puede expresarse de distintas formas: mantener una actitud descentrada, observándose a sí mismo en cuanto a forma de comportarse y sus reacciones emocionales sin actuar ante ellas...

Permite estar en contacto de forma continua, vivencial y con presencia ante la experiencia del flujo de la conciencia. Y estar dispuesto a aceptar lo que surja sea bueno, malo o neutro. Desde esta perspectiva y se entiende el Mindfulness como una actividad metacognitiva elevada, que responde a instrucciones que favorecen el descentramiento, la regulación de la atención, así como la regulación de las emociones. Facilitaremos así, que el sujeto desarrolle un lugar privilegiado de metaobservación que le permita focalizar su atención en los diferentes contenidos que pasan por la pantalla de su conciencia. Esto le permitirá percibir describir y discriminar los diferentes contenidos que pueden presentarse en un momento determinado en su conciencia, sean estos: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, estímulos externos de cualquier índole, imágenes, fantasías, deseos, expectativas, tendencias a la acción, y pensamientos anticipatorios con respecto a las posibles reacciones de los demás. Podemos utilizar una instrucción muy básica que denomino PROA (Para, Respira, Observa y Actúa): esto con un entrenamiento sencillo puede ayudar al descentramiento, regulación de la activación emocional, atención, planificación, toma decisiones y puesta en marcha de acciones estructuradas planificadas y con la disposición para analizar las consecuencias de las mismas.

Este lugar del que hablo permite observar con perspectiva, de forma descentrada y llevar el proceso de metaobservación a un lugar he denominado la metamente (Mirapeix 2015), término que puede ser equiparable al testigo, al ojo observador...Es un lugar que forma parte de los tres elementos constitutivos del que actualmente, a mi juicio, es uno de los programas en entrenamiento en compasión y bienestar mas importantes del mundo: el Resource Program del Instituto Max Plank en Alemania (Singer, online).

Este proyecto se articula en torno de tres ejes nucleares la presencia, la perspectiva y el afecto. Desde el punto de vista de la presencia hay un entrenamiento específico en atención y en conciencia interoceptiva de las mínimas sensaciones corporales. Desde el eje del afecto hay un entrenamiento en compasión que invita a una apertura del corazón, a un entrenamiento en aceptación emocional de uno mismo y del otro y a un estímulo del desarrollo de conductas pro sociales. El tercer eje del entrenamiento al que me refiero, es la perspectiva y en este quiero detenerme un poco pues está centrado en la metacognición y utiliza para ello el modelo del sistema de familia interna de Richard Schwartz. Pretende con ello conseguir una perspectiva sobre uno mismo con un entrenamiento específico en la auto-observación de las partes del self sabiendo que el otro también las tiene.

Conocerse a uno mismo como método para poder conocer a los demás y favorecer las habilidades necesarias que faciliten el autoconocimiento y el heteroconocimiento partiendo de una hipótesis: conocerme a mí mismo facilita conocer mejor al otro, mejorar las relaciones y como consecuencia mejorar el grado de bienestar. El beneficio de comprendernos, estriba en el hecho de poder identificar los distintos aspectos de nuestras multiplicidades. Entender que a través de ellas se puede ver una única situación desde varias perspectivas diferentes. El hecho de que aprendamos a ver el Self como multifacético, múltiple en sus formas de manifestación, nos permite como decían antes, desidentificarnos de una perspectiva de identidad unitaria solida, fija e inamovible. Esto permite aproximarse al otro entendiéndole también como un individuo único pero a su vez compuesto por una multiplicidad interna similar a la nuestra. Esto nos permite estar abiertos a escuchar las diferentes voces del otro y a asumir con una mayor facilidad la presencia de los diferentes puntos de vista de los demás. Una mejora de nuestro autoconocimiento y del hetero conocimiento desde esta perspectiva de la pluralidad del self, facilita una mayor comprensión interpersonal que fomentara a su vez un mayor respeto y comprensión por los demás. Facilitar la comunicación interpersonal reduce el ostracismo y la estigmatización de otros que puedan tener perspectivas diferentes a las nuestras (Thompson 2016).

## **6.2.- Recomendaciones para su aplicación:**

El modelo de la multiplicidad del Self que he presentado en este capítulo tiene aplicaciones prácticas en distintos ámbitos: en la clínica, en contextos educativos,

empresariales y intervenciones dirigidas en la mejora de calidad de vida, al crecimiento y bienestar personal y relacional.

Me voy a centrar con más extensión en las aplicaciones clínicas que forman parte de mi trabajo diario y con el que más experiencia tengo. Mencionare algo en relación al resto de actividades en las que he tenido también ocasión de trabajar.

Desde el punto de vista clínico, este modelo puede ser utilizado en cualquier tipo de pacientes, en el que el trabajo este orientado -como he planteado al principio del capítulo- desde un perspectiva centrada en el Self en general y en esta concepción de la multiplicidad dialógica. Desde esta perspectiva aparece ese mundo interno a modo de coro polifónico de voces, que evidencian los diferentes personajes que habitan en nuestro interior, sus motivaciones, sus interés, etc.

Una de las características particulares de la utilización de esta metodología de trabajo consiste en que requiere por parte del paciente y también por parte del terapeuta, el desarrollo de una capacidad de auto y hetero observación que está muy vinculada a la utilización del Mindfulness como entrenamiento de la atención, la regulación emocional, de la atención en el presente, de la ausencia de juicio crítico sobre de lo percibido y sobre el reconocimiento y aceptación de todo aquello que este presente en el contenido de la conciencia sean de las características que sean. Este disposición de auto observación, que requiere un descentramiento y un posicionamiento metaobservador en lo que he denominando en alguna ocasión la metamente, es un paso previo para la focalizar la atención en los distintos contenidos de la conciencia que configuran y forman parte de los estados mentales y que posteriormente constituyen lo que denominamos estados del Self, subpersonalidades o personajes internos, con sus diálogos y de los que venimos hablando en este capítulo.

Otro elemento fundamental a resaltar es la capacidad de auto observación aplicada de forma práctica a la identificación y detección de los diferentes estados mentales propios y ajenos. En otros lugares, he planteado con más detalle que la identificaron de los propios estados mentales requiere una atención de distintos componentes emocionales, disposiciones a la acción, motivacionales, expectativas y sobre todo sensaciones somáticas que conectan la cognición con la corporeidad y la acción. Esto exige una capacidad de función reflexiva o de mentalización adecuadamente desarrollada con vistas a la minuciosa detección de los diferentes componentes señalados.

Hay pacientes con distintos tipos de patologías no solo trastornos límites, esquizofrenia, trastorno de la alimentación, trastornos psicossomáticos, somatizadores que presentan generalmente un déficit de su función reflexiva y que la primera parte del trabajo clínico va dirigida a intervenciones focalizadas en la identificación de distintos estados mentales, que promuevan una detección y descripción detallada de los diferentes componentes de dichos estados mentales. El paciente pasará a identificar las voces asociadas a cada estado mental y posteriormente a la historia constitutiva a través de la cual fue tomando forma cada uno de los estados del Self, subpersonalidades o personajes interiores. En ocasiones, esta fase de trabajo dirigida al incremento de la función reflexiva y a la detección minuciosa de los estados mentales, puede llevar algunas semanas o meses, en ocasiones hasta dos o tres meses de trabajo con pacientes con serias dificultades. Sin embargo, hay otros pacientes que su función reflexiva es más adecuada y este trabajo de identificación de los diferentes estados mentales y de los discursos internos vinculados a cada estado del Self es factible desde el inicio de la terapia.

Algo que caracteriza la diferencia entre pacientes con trastornos límite de personalidad, con múltiples estados mentales cambiantes, desconectados, con déficits en su autorregulación, es una dificultad y funcionamiento subóptimo de la función reflexiva. Mientras que en otros pacientes, con otras personalidades más rígidas, hay algunos estados del Self o personajes interiores, que son los que dominan el escenario, léase: la rigidez, control y minuciosidad de la persona obsesiva; la desconfianza suspicacia y sensación de alerta permanente frente a las amenazas de los demás de una persona con rasgos paranoides; o del deseo de ser el centro, sentir la mirada de los demás y buscar la gratificación permanente del aplauso del prójimo de los pacientes histéricos. Cada una de estas máscaras predominantes que lideran y ocupan todo el escenario, ensombrecen, minimizan y ocultan otras voces de otros personajes. Parte del tratamiento consiste precisamente en encontrar un mayor equilibrio y flexibilidad en ese mundo interno.

Además de su utilización en distintas situaciones clínicas y con las variables psicológicas que he mencionado, capacidad de descentramiento y meta observación, control y regulación de la atención y regulación emocional, detención del juicio y vivencia del presente junto con una capacidad de flexibilidad mentalización conservadas, el trabajo puede ser desarrollado en distintos formatos: a nivel individual,



pareja, familia o grupo y estas aplicaciones exigirían una explicación mucho mas detallada que excede la finalidad de este capítulo.

## **7.- INTERVENCIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS: ALGUNOS EJEMPLOS.**

Voy a describir brevemente tres tipos de intervenciones focalizadas en la identificación de estados mentales, estados del Self propios y ajenos y diálogos intrapsíquicos e interpersonales entendidos desde esta perspectiva de la multiplicidad de Self.

Una primera técnica es el ecualizador de voces; en segundo lugar presentaré el mapeado de estados del Self y en tercer lugar, una visión interpersonal de diálogos desde esta perspectiva de la multiplicidad.

### **7.1.- El ecualizador de voces:**

Esta técnica la aprendí trabajando con un paciente que era técnico superior de sonido y que en su tratamiento identificando los distintos personajes que habitaban en él. Tuvimos la ocasión de identificar una voz que ocupaba demasiado espacio en su mente y que ensombrecía a otras voces. Debido a su profesión, utilizamos la metáfora del ecualizador de voces, un ecualizador multicanal, que está conectado a los micrófonos de los diferentes personajes interiores y esto permitía poder subir el volumen de unas voces, bajar el de otras o ir buscando una armonización de ese coro polifónico interno.

Esta metáfora nos permitió trabajar de una forma muy útil y acoplada a sus intereses, tanto profesionales como a su afición por la música y a la instrumentación electrónica, de tal forma que se sintió muy identificado con el juego propuesto.

Creo que a cualquiera de los lectores, le resulta fácil imaginarse como la técnica va focalizando la atención en una voz e intenta controlar el volumen de otras y se invita al paciente a que controle el volumen de otras voces, prestando atención a algunas que apenas hablan o que tienen el micrófono apagado.

No voy a extenderme en detalles, explicando los varios, o muchos casos clínicos con los que he trabajado con esta técnica u otras similares (por ejemplo la técnica de la moviola de Vittorio Guidano de 1994) y voy a tener que sintetizar el uso técnico explicando fundamentalmente dos niveles de trabajo.

Hay un nivel de trabajo que tiene que ver con la identificación de los distintos personajes y su expresión interna, a través de voces, que unas veces son propias, otras corresponden a memes culturales y en otras ocasiones son voces prestadas de mensajes que uno ha introyectado procedentes de su padre, de su madre... y son voces de la historia personal de cada individuo. Este nivel de tipo histórico, biográfico, no se trabaja en un primer momento. La primera parte del trabajo consiste en identificar las distintas partes del Self, las voces, sus contenidos, sus emociones y resulta importante diferenciar unos personajes de otros con las diferentes voces. Estas no solo tienen discursos distintos, sino que incluso desde el punto de vista de la forma son voces más de niños, de adulto, voces agudas, voces críticas y estos matices no verbales asociados a las voces tienen también una importancia que resulta relevante detectar.

El segundo nivel de trabajo tiene que ver con la identificación de los contenidos de las voces, cuáles son las repercusiones que el predominio de esas voces tiene en la vida cotidiana del paciente y sus relaciones con las personas de su vida aquí y ahora. Un trabajo de mayor profundidad supone trabajar con cada uno de los personajes, permitiendo establecer un diálogo con ellos preguntándonos: ¿cuál es su origen en el pasado?, ¿de dónde surgieron?, ¿quién les inspiró? y ¿en base a qué relaciones se construyeron y tomaron forma? Además hay la posibilidad de trabajar con una proyección hacia el futuro, ¿qué lugar te gustaría que esta voz ocupase en un futuro?, ¿qué es lo que te gustaría que dijese?, ¿qué prioridad tendría sobre otras voces? y ¿qué diálogo interno establecería con otros personajes interiores?

Esta técnica es utilizable en pacientes que presentan simplemente conflictos de la vida cotidiana, problemas de elección profesional, tomas de decisiones en asuntos más o menos importantes, sentimientos de confusión en relación a objetivos que tengan importancia para la persona, duelos, .... También pueden ser utilizados en distintos trastornos acoplándonos a patoplastia y a la morfología fenomenológica de cada uno de los trastornos. Por ej: en los trastornos de la alimentación, las voces críticas con la imagen corporal, esa voz restrictiva que no te deja comer, aquella otra voz que busca cualquier alimento que haya en la nevera o en la despensa para darse un atracón y qué diálogo interno se establece dentro de la persona con un trastorno de la alimentación en relación al desarrollo de su conducta. Lo mismo se puede hacer con pacientes con fobias, depresión, ansiedad incluso esquizofrenia y particularmente es aplicable a

pacientes con trastornos de personalidad, con los distintos componentes internos que son prevalentes en cada uno de los trastornos.

Esta técnica como he hablado anteriormente no solo la de la multiplicad del Self, sino esta concreta del ecualizador de voces, puede ser utilizada por cualquier terapeuta de cualquier orientación, siendo aplicable al caso clínico que considere oportuno. Este modelo es transdiagnóstico y no requiere una referencia teórica más allá de esta concepción del Self múltiple y dialógico.

## **7.2.- El mapeado de los personajes internos:**

Hace ya unos años que describí el mapeado de estados mentales en un artículo que abordaba la problemática de la multiplicidad del Self y su metodología de evaluación (Mirapeix, 2008). No todos los estados mentales son similares y una forma de ayudar al paciente a diferenciarlos, describirlos y representarlos es usar un modelo inspirado en el modelo circunflejo de los afectos (Posner 2005) y en el que en dos ejes, se establecen 4 cuadrantes con las siguientes características. Hay un eje horizontal de valencia emocional relativa a la cualidad afectiva del estado mental, esta puede ser positiva o negativa. En el eje vertical, se representa la eficacia adaptativa en términos de útil o inútil. Por lo tanto podremos representar los estados mentales en función de su valencia emocional y su eficacia adaptativa en cuatro cuadrantes: positivo / adaptativo, positivo / desadaptativo; negativo / adaptativo y negativo / desadaptativo.

Si bien es interesante hacer un mapeado de los estado mentales y posteriormente de los estados del Self, resulta de especial interés ayudar al paciente a que sepa que hay algunos personajes que puede estar de forma mixta entre un cuadrante y otro, por ejemplo: el estado de ánimo eufórico. Este puede ser un estado de ánimo positivo y adaptativo, pero en otras situaciones puedes ser un estado positivo desde el punto de vista emocional, pero resultar muy desadaptativo por las consecuencias que trae. Esta visión que introduce cierta complejidad en los personajes internos, viendo que ninguno de ellos es unidireccionalmente positivo y adaptativo, sino que hay una flexibilidad en su emocionalidad y en su resultado en la vida cotidiana. Esto le permite al paciente entenderse a si mismo con una mayor flexibilidad y tolerancia a que las cosas nunca deben de verse en términos absolutos.

Además, es especialmente relevante el diferenciar la transición entre un estado mental y otro. Entre el dominio de un personaje interior y otro. Saber diferenciar qué personaje interior dice qué cosas, los cambios que se producen, los estados intermedios y transiciones sutiles que pasan de un estado a otro. Tenemos la excepción de aquellos pacientes limítrofes con cambios muy bruscos entre diferentes estados, o pacientes con trastornos disociativos, en el que los cambios entre diferentes personajes y estados mentales, no solo son bruscos, sino que además pierden la continuidad de la memoria desconectándose el uno del otro.

### **7.3.- El uso de los mapas ortogonales a nivel interpersonal.**

La representación ortogonal de la que he hablado anteriormente es utilizable no solo con un paciente, sino que además podemos pedir al paciente que imagine cual sería la composición –en términos de multiplicidad- de las personas con las que se relaciona. Cuáles serían los personajes que él entiende que habitan por ejemplo en su pareja o en un amigo, un compañero de trabajo, un jefe o quien fuere. Se trata de invitar al paciente con esta técnica, a que observe las cosas en términos relacionales y circulares. Qué es lo que un personaje determinado del paciente hace y dice en relación a la persona con la que se relaciona. ¿A quien cree que afecta? o ¿de qué forma cree que afecta a la persona con la que comparte lo está haciendo? ¿Cuál es el comportamiento que desarrolla la persona con la que se relaciona después de haber visto y recibido el comportamiento del actor principal, el paciente?. Y por último y cerrando el círculo de esta invitación a este pensamiento circular de continuo feed-back en el terreno interpersonal, ¿cual es la consecuencia que tiene en el paciente la respuesta de la persona con quien se relacionó?: ¿Cumplió las expectativas que el paciente tenía en relación a él?, ¿o las frustró?, ¿qué diada relacional es la que se estableció en el baile interpersonal que se puso en juego?

Todas estas técnicas que he descrito de forma muy breve trabajan con esta visión de multiplicidad del Self, y utilizan bien la ecualización de voces, bien el mapeado de personajes o esta última del uso de las representaciones ortogonales en el terreno interpersonal, siendo todas ellas complementarias y pudiéndolas utilizar de forma secuencial.

## 8.- COMENTARIOS FINALES:

Quiero ser muy breve aquí y solo quiero mencionar dos aspectos que me parecen fundamentales.

En primer lugar, como he mencionado en el apartado anterior, practicar esta metodología de trabajo independiente de la escuela terapéutica que uno tengan, exige unos requisitos de preparación y formación que son muy específicos y que tienen que ver con dos aspectos fundamentales: el *entrenamiento en Mindfulness* y la *realización de una psicoterapia personal*.

El terapeuta tiene que haber desarrollado una gran capacidad de auto observación y el entrenamiento en Mindfulness facilita todo esto. Por otro lado, considero absolutamente necesario para poder trabajar en este tipo de intervención, el haber realizado una experiencia de auto observación terapéutica con esta metodología, de tal forma que el terapeuta conozca perfectamente sus personajes interiores, su historia personal y esto no quiere un psicoanálisis de dos años. Solo es preciso -generalmente- un trabajo breve entre 8 y 16 sesiones, para poder tomar contacto con ese mundo interno de personajes que todo terapeuta también tiene.

Por último, quiero señalar que esta metodología de trabajo es aplicable en cualquier otro modelo de psicoterapia. Es indiferente que el terapeuta tenga una orientación cognitivo conductual, sistémica, humanista, psicoanalítica o integradora. Esta visión del Self como elemento central que permite comprender diferente tipo de intervenciones realizadas desde diferentes marcos terapéuticos, es una forma de entender la psicoterapia situando al individuo, a la persona en el centro de la intervención. La utilización de las técnicas descritas anteriormente, puede ser puesta en práctica en cualquier modelo de terapia. Cualquier terapeuta que lea las técnicas mencionadas, puede modificarlas y adaptarlas a su marco teórico, introduciendo esta concepción de la multiplicidad del Self adaptándolo a sus necesidades. A mi juicio, esta metodología de trabajo lo único que contribuye es a enriquecer otros abordajes terapéuticos. Esto es también extensible a distintos terapeutas que trabajen con distintos formatos: de pareja, familiares o de grupo en los que también pueden utilizar esta metodología.

## BIBLIOGRAFIA

- Angus, L., & McLeod, J. (2004). Self-multiplicity and narrative expression in psychotherapy. *The dialogical self in psychotherapy*, 77-90.
- Bajtín, M. M. (1986). *Problemas de la poética de Dostoievski* (p. 15). México: Fondo de Cultura Económica.
- Berchik, Z. E., Rock, A. J., & Friedman, H. (2016). Allow me to introduce my selves: an introduction to and phenomenological study of voice dialogue therapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 48(1).
- Carter, R. (2008). *Multiplicity: the new science of personality, identity, and the self*. Little, Brown & Company.
- Dyak, M. (2014). *The Voice Dialogue Facilitator's Handbook, Part 1: A Step-by-Step Guide to Working with the Aware Ego*. New World Library.
- Finn, E. S., Shen, X., Scheinost, D., Rosenberg, M. D., Huang, J., Chun, M. M., & Constable, R. T. (2015). Functional connectome fingerprinting: identifying individuals using patterns of brain connectivity. *Nature neuroscience*, 18(11), 1664-1671.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. *Trends in cognitive sciences*, 4(1), 14-21.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. Basic books.
- Guidano, V. F. (1994). *El sí-mismo en proceso: Hacia una terapia cognitiva posracionalista* (p. 20). Barcelona, España: Paidós.
- Guidolin, D., Marcoli, M., Maura, G., & Agnati, L. F. (2017). New dimensions of connectomics and network plasticity in the central nervous system. *Reviews in the Neurosciences*, 28(2), 113-132.
- Hermans, H. J., & Dimaggio, G. (Eds.). (2004). *The dialogical self in psychotherapy: An introduction*. Routledge.
- James, W. (1890). The consciousness of self. *The principles of psychology*, 8.

Kihlstrom, J. F., Beer, J. S., & Klein, S. B. (2003). Self and identity as memory. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 68-90). New York: Guilford Press

Lanza Castelli, G. (2014). Mentalización y multiplicidad del self. *Clínica e Investigación Relacional*, 9 (1): 163-186. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.org.es](http://www.ceir.org.es) ]

Leiman, M., & Stiles, W. B. (2001). *Dialogical sequence analysis and the zone of proximal development as conceptual enhancements to the assimilation model: The case of Jan revisited*. *Psychotherapy Research*, 11(3), 311-330.

Litman, J. A., Robinson, O. C., & Demetre, J. D. (2017). Intrapersonal curiosity: Inquisitiveness about the inner self. *Self and Identity*, 16(2), 231-250.

Mair, J. M. M. (1977). *The community of self in D. Bannister*.

*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5*. Editorial medica panamericana, 2014.

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954.

Meyerson, J. (2017). Self-Talk Monitoring and Utilization for Enhancing Hypnotic Induction. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2), 149-158.

Mirapeix, C. 2008. Desarrollo del self, múltiples estados mentales y metodología de evaluación desde la psicoterapia cognitivo analítica.

<http://www.revistadeapra.org.ar/mirapeix.htm>

Mirapeix, C. (2015). Conciencia reflexiva del self relacional: Mindfulness, mentalización e integración en psicoterapia. *Norte de Salud Mental*, 13, 35-45.

Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical psychology*, 1(1), 35-59.

Posner, J et al 2005, "The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology", *Development and Psychopathology*, vol. 17, no. 03, pp. 715-734.

Ramachandran, V, S; Blakeslee, S (1999): *Fantasmas en el cerebro*. Ed: Debate.

- Rowan, J., & Cooper, M. (Eds.). (1998). *The plural self: Multiplicity in everyday life*. Sage.
- Ryle, A. 1997. *Cognitive analytic therapy and borderline personality disorder* Wiley.
- Salgado, J., & Hermans, H. J. (2009). The return of subjectivity: From a multiplicity of selves to the dialogical self. *EJAP (test)*, 1(1), pp-3.
- Schwartz, R. C. (2015). *Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna*. Editorial Elefthería.
- Seung, S. I am my connectome (2010). *Video on TED. com*.
- Singer, T: The ReSource Project, <https://www.resource-project.org/en/>
- Sporns, O. (2013). The human connectome: origins and challenges. *Neuroimage*, 80, 53-61.
- Stone, H., & Stone, S. (2011). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual*. New World Library.
- Thompson, J. M., & Tuch, R. (2016). The Storytelling Aspect of Interpersonal Relations: Understanding “Relating” from a Mentalization Point of View. *Psychodynamic psychiatry*, 44(3), 423-448.
- Van der Hart, O. N. N. O., Nijenhuis, E. R., & Steele, K. A. T. H. Y. (2008). El yo atormentado. *La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica*. Desclee de Brouwer, Bilbao.
- Watanabe, S. K. (1986). Cast of characters work: Systemically exploring the naturally organized personality. *Contemporary Family Therapy*, 8(1), 75-83.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1997). *Ego states: Theory and therapy*. WW Norton.
- Zahavi, D. (2017). Thin, thinner, thinnest: Defining the minimal self. *Embodiment, Enaction, and Culture: Investigating the Constitution of the Shared World*, 193.