

Por favor dirigen todas sus críticas, sugerencias y preguntas sobre la traducción a Vida Skreb vidaskreb@gmail.com.

Please direct all your questions, comments and critiques regarding the translation to Vida Skreb vidaskreb@gmail.com.

ROMPE el CICLO!

Lección 1 de 7 – libera su Verdadero Ser para guiarte



¿Cuál es tu personalidad?

¿Al fin, quién eres?

Por Peter K. Gerlach, MSW

Miembro NSRC Consejo de
Expertos

Una noche, un viejo Cherokee le contó a su nieto sobre una batalla que ocurre en el interior de las personas. Me dijo: "Hijo mío, la batalla es entre dos" lobos "dentro de todos nosotros.

Uno de ellos es el mal. Es la ira, la envidia, los celos, la tristeza, el pesar, la avaricia, la arrogancia, lástima por sí mismo, culpa, preocupación, resentimiento, inferioridad, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego.

El otro es Bueno. Es alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, empatía, humor, generosidad, verdad, compasión y fe.

El nieto pensó por un minuto y luego preguntó a su abuelo: "¿Qué lobo gana?"

El viejo Cherokee simplemente respondió: "El que alimentes."

Este es uno de una serie de artículos sobre la Lección 1 de este sitio Web – libera tu verdadero Yo que te guíe en los momentos tranquilos y conflictivos, y reduce heridas importantes del falso ser. Este artículo supone que está familiarizado con ...

- la introducción a este sitio y las premisas que lo subyace
- la lección 1
- este informe breve sobre las personalidades

¿Cree usted que todos los niños y adultos tienen una personalidad única? Piensa en alguien importante para ti, y reflexiona sobre su personalidad. ¿Cómo lo describiría? ¿Cómo la gente que te

conoce describirá tu personalidad? ¿Cómo lo describirías tú?

Trate de decir en voz alta cómo se define "persona" y "personalidad" a un adolescente. Lección 1 en estos sitio web sin fines de lucro se focaliza en la evaluación y la reducción de las heridas psicológicas y en armonizar las personalidades. En este sitio Web, "personalidad" significa ...

"El mosaico siempre cambiante de características de un infante, niño o adulto que hacen que una persona es única. "

"Rasgos" incluyen los valores fundamentales, actitudes, prioridades, preferencias, talentos, reflejos, creencias, recuerdos, necesidades, temores, esperanzas, espíritu, alma y auto-percepciones (identidad), la forma en una persona (usted) por lo general reacciona a sus ambientes interiores y exteriores.

Vea cómo se siente acerca de cada uno de estos ...

Premisa

Una personalidad humana normal, el carácter, psique, no es un aspecto monolítico de un adulto o un niño. Es un grupo (sistema) de partes interactivas o sub-seres que son probablemente regiones discretas del cerebro. Estas regiones son como una red interconectada de mini-ordenadores, y no tienen un nombre ampliamente aceptado todavía. Históricamente, han sido llamados ...

- sub-seres
- alter egos
- mentes pequeñas
- sub-regiones
- subpersonalidades
- elementos
- demonios
- voces (interiores)
- vicios y virtudes del Ser
- dominios
- agentes
- imagos
- Propio Ser
- potenciales
- defectos de carácter
- altera los humores
- energías
- sub-identidades
- falsos seres
- modos de ser
- complejos
- partes - por ejemplo, "musical"
- rasgos de personalidad partes
- identidad estados
- los objetos internos

- posibles identidades
- aspectos

Este libro de John Rowan tiene informaciones útiles "subpersonalidades - la gente dentro de nosotros" (Routledge, 1989)

Para una interesante y bien documentada perspectiva sobre este tema hay el breve libro de la maestra terapeuta Virginia Satir titulado "Sus muchos rostros" que proporciona una forma metafórica de ver nuestros sub-seres.

Los sub-seres de tu personalidad evolucionan a partir de su mezcla única de factores genéticos, espirituales y ambientales. Algunos sub-seres están genéticamente predeterminados, y otros provienen de su experiencia de vida - especialmente entre la concepción y los primeros cuatro a seis años de vida.

Su familia interior de sub-seres talentosos evoluciona con el tiempo a través de una serie de etapas del desarrollo interactivo, influenciados por las experiencias de vida y el envejecimiento.

Cada una de nuestros sub-seres de la personalidad tiene sus propios talentos únicos, percepciones, objetivos, motivos, formas y estilos de comunicación, las prioridades, capacidades, límites, tolerancias, ritmos, ciclos de desarrollo, "estados de ánimo" y los rangos de sensibilidad emocional y la expresión - como personas físicas. Sus sub-seres talentosos ...

- son interactivos y dinámicos - es decir, pueden comunicarse y aliarse, ignorar, y oponerse entre sí, expresar y discutir con ellos mismos otros sub-seres, y reaccionar inconscientemente y conscientemente a la opinión de los demás de ellos, y su equipo de sub-seres...
- son extremadamente interactivos con los órganos corporales en formas en que estamos (lentamente) aprendiendo a entender, y que ...
- Parece que se dividen en tres o cuatro categorías funcionales:
 - o niños Interiores, jóvenes y reactivos
 - o sus guardianes vigilantes o protectores,
 - o gerentes, y (probablemente) ...
 - o uno o más de "Verdaderos Seres".
- En cualquier momento, sus sub-seres pueden experimentar en un continuo que va desde ...

(caótico / sin control / desorganizado / frenéticos / pánico / histérico...) a ...
(entumecido/ blah / vacío), a ...

(centrado / armónico / bien fundado / sereno / tranquilo/ claro / ...) a ...

(embelesado / trascendente / iluminado / en Uno).

Y sub-seres :

- no son ni buenos ni malos. Los efectos de la conducta de nuestros sub-seres sobre nuestra salud holística y otros seres vivos puede ser juzgados como nutritivos (promoción de la salud holística, el crecimiento y potencial) o tóxicos y nocivos (inhibición de estas cosas).



Personalidades y verdadero y falsos sub-seres

Una sub-ser universal gerente, nuestro verdadero Ser ("S" con mayúsculo) es experto natural en armonizar y dirigir todos los otros sub-seres, y tomando decisiones sabias a largo plazo si otros sub-seres se le permiten. La sabiduría del verdadero Ser crece con el tiempo a menudo que la persona aprende de la vida. El verdadero Ser de niños no han tenido la oportunidad de aprender mucho, y por lo tanto puede ser desconfiado de otros sub-seres como líder competente. Idealmente, esto se compensa cuando el niño está criado por adultos que están guiados por sus sabios, verdaderos Seres maduros. Esto parece ser poco común en nuestra sociedad hasta ahora.

Cuando su verdadero Ser conduce sus otros sub-seres, la gente dice que se sienten ser: vivos, despiertos, alertes, "en luz", tranquilos, claros, serenos, llenos de energía, centrados, conectados a tierra, con propósito, potentes, fuertes, decididos, seguros, serenos, con compasión, resilientes, realísticos, centrados, "arriba", confidentes, y presentes. También se muestran automáticamente estos comportamientos.

Terminología

Cuando uno o más de tus sub-seres desconfían o desactivan tu verdadero Ser, se llaman (aquí) el falso ser. Cuando domina el falso ser, la gente muestra rasgos y comportamientos característicos. Aquí, el ser („s" minúsculo) se refiere a todos los sub-seres juntos. Siguiendo el trabajo del Dr. Richard Schwartz (Sistemas de Terapia Interna Familiar, Guilford Press, 1995), todo el grupo de partes activas e inactivas se llaman tu familia interior.

Así, yo y "mi personalidad" se refieren a un grupo de sub-seres interrelacionados. Desde este punto de vista, la personalidad es como un equipo un grupo, comunidad, congregación o familia. Así que las palabras "yo" y "tú" puede hacer referencia a ...

- la persona (mente + cuerpo + espíritu y / o alma), o ...
- Su familia entera interior (personalidad), o ...
- Su auto actual gobernante falso, o ...
- Su verdadero Ser residente.

Estas distinciones semánticas son vitales para entender y negociar las relaciones humanas y la recuperación de falso ser herido (Lección 1). El objetivo de la recuperación de heridas es liberar tu verdadero Ser para armonizar y coordinar con el tiempo tu familia interior de sub-seres. Mi guía y artículos exploran estas ideas en detalle. Muchos otros libros se centran en sub-seres también - esta es

una idea antigua.

Desde este punto de vista, "crecer" o "madurar" es un proceso de varias décadas de convencer a los sub-seres de tu personalidad a confiar y prestar atención a la sabiduría y el juicio de tu Verdadero Ser, en lugar de depender de los falsos sub-seres como lo hicimos cuando éramos niños.

Sobrevivientes típicos de baja crianza (disfuncional) Infancias (es decir, la mayoría de los estadounidenses) no son conscientes de ...

- (a) que está gobernado por un falso yo la mayor parte del tiempo, y (b) Esto significa que, y ...
- Los síntomas de comportamiento que muestran, y ...
- lo que la vida sería como si su verdadero yo se confiaba consistente y libre para guiarlos.

¿De qué manera lo que acabas de leer corresponde a tu concepto de "personalidad"? Si usted (es decir, las partes de su personalidad dominante) se sienten cínico, escéptico, y / o alarmado que los sub-seres controlan la gente normal como usted, lea esta carta y la experiencia de un diálogo seguro, interesante, con un sub-ser que admires. Y mira cómo te sientes ...

Para obtener perspectiva, casi 80% de los visitantes del sitio que respondieron a una encuesta de decir "Sí, los sub-seres de la personalidad son reales, sin duda."

Personalidades y Género

¿Cree usted que personalidades típicamente masculinas y femeninas tienen diferencias significativas? La sabiduría tradicional sugiere que es así. Las personas varían entre indiferente con respecto su masculinidad o femineidad hasta obsesivos. ¿Alguien que conoce le viene en la mente al leer esto? Realidades:

Mentes y cuerpos típicos masculinos y femeninos son similares en algunos aspectos, y diferentes en otros. Estas diferencias no son buenas o malas, no más que una rosa es mejor que un caniche. Muchas personas se les enseña a ver hombres o mujeres como "superior". Esto se basa generalmente en ...

- desconocimiento de falsos seres dominantes, y ...
- sentimientos de inferioridad (vergüenza) personales, de los padres y / o ancestrales, y ...
- estereotipos étnicos heredados y socialmente-amplificados ("los negros y los latinos son mejores amantes, y los hombres mediterráneos son más machistas que los monjes"), y / o ...
- incuestionables prejuicios patriarcales heredados de textos sagrados como la Biblia, el Corán, o similar.

Algunos hombres están genéticamente dotados de "cerebros femeninos", y viceversa. Una implicación es que algunos hombres tienen "personalidades femeninas" - por ejemplo, que son más sensibles, emocionales, reactivos, orientados a las relaciones, sociales, y más "suaves" ("afeminados")

que los machos típicos.

Por el contrario, algunas mujeres "masculinas" tienen "cerebros y personalidades masculinos" - por ejemplo, están más centradas en la actividad física, la competencia y al ganar, el éxito, la lógica, las cosas, el poder y logros. Ver este interesante comparación de los estilos de comunicación de ambos sexos ("Tú no me entiendes", de Deborah Tannen), y compararlo con sus relaciones y experiencia.

Estas diferencias normales del género pueden o no incluir personas con preferencias sexuales por el mismo género. Las pruebas se están acumulando poco a poco mostrando que, en contrariedad con la tradición y la religión, la homosexualidad es en parte (o la mayoría) basada sobre las predisposiciones genéticas - es decir, normal.

Tenga en cuenta que los sub-seres típicos de personalidad pueden ser hombres, mujeres, o ninguno, irrespectivo al sexo de su huésped, y pueden tener rasgos "masculinos" o "femeninos", y prejuicios leves o fuertes sobre el género y otros sub-seres / o personas físicas.

Para hacer las cosas más interesantes, los sub-seres de una persona pueden tener prejuicios diferentes - por ejemplo, un sub-ser pueden ver los niños u hombres como inherentemente superiores a las niñas y las mujeres, y los otros sub-seres pueden estar en desacuerdo completo. Nunca un momento aburrido.

Entonces, ¿qué significa esta visión de la personalidad humana - en general, y en tu vida?

Tres Implicaciones

En primer lugar, la definición anterior implica que los rasgos de personalidad no son aspectos de una sola entidad - son signos de varios sub-seres interactivos, semi-independientes. Así que decir "Nate es muy lento" (un rasgo de la personalidad) menosprecia a toda la persona, en lugar de decir "Nate tiene un sub-ser especialmente potente que tiene miedo de tomar riesgos y ser firme y activo. Nate tiene una amplia gama de otros talentosos sub-seres también, que parecen ser suprimidos y controlados por este sub-ser Protector dedicado".

Un corolario tiene que ver con las identidades personales ("¿Quién soy yo?") Personas pensativas puede describir a sí mismos con muchos rasgos "Yo soy una mujer / hombre al que le gusta camarón / tiene un bulldog / odia conflictos / duerme demasiado a menudo / recopila armónicas / ama la música de banjo / es impulsivo / tiene las orejas grandes y pecas / ...")

Las personas que hacen esto son acostumbradas a pensar que los principales rasgos psicológicos son parte de su personalidad que no puede cambiar - especialmente sus cualidades menos lindas. Una identidad personal incluye actuales roles sociales, nombres y títulos, relaciones, su historia, y otros atributos más allá de las características de personalidad.

El punto de vista de que hay múltiples sub-seres de personalidades dice "Sí, tu mezcla única de sub-seres te da ciertos rasgos psicológicos como parte importante de tu identidad - y cada sub-ser puede cambiar sus prioridades, valores y comportamientos si tu verdadero Ser tiene que negociar un cambio por el bien común.

En segundo lugar, la costumbre generalizada de juzgar otras personas por sus rasgos de personalidad de acuerdo al estereotipo suele ser malo, y puede dañar personas y relaciones. Recuerda

todos los "tipos de personalidad" que has encontrado a través de los años.

¿Estás de acuerdo en que todos nosotros tendemos a caracterizar otros por unos pocos rasgos básicos (de personalidad y comportamiento) - por ejemplo, "Chris es impulsivo, sensible," divertido", sexy, encantador, frío, enojado, deprimido, impulsado, infantil, serio, analítico, intolerante, celoso, ...? Etc Tenemos la tendencia a caracterizar la gente simplísticamente entre sí por (a) los rasgos prominentes y comportamientos, y (b) nuestros (sub-seres) principales estereotipos y prejuicios.

Considere estos ejemplos de cómo los sub-seres dominantes promueven prejuicios simplistas y a menudo dañosos:

- "___ tiene una personalidad adictiva". Lo que esto realmente significa es que el está "___ a menudo controlados por su sub-ser protector adictivo y los niños interiores relacionados".
- "___ es demasiado sexualizado y promiscuo". Realidad: "___ está dominado por niños interiores avergonzados y culpables, y por un sub-ser protector que incesantemente trata de desviar su dolor mediante la creación de excitación sexual";
- "___ es un verdadero tacaño y avaro". Realidad: "___ a menudo es dirigido por un niño aterrorizado y un sub-ser protector dedicado incansablemente que en tratar de reducir el terror por desconfiar del verdadero Ser y la adquisición de bienes".
- "___ es una mariposa social". Realidad: "___ menudo no es consciente de ser controlado por un grupo de sub-seres (el falso ser) que desconfían de su verdadero Ser:
 - o un niño abandonado, y ...
 - o Un niño Avergonzado ("Soy indigno de ser amado y siempre estaré solo!"), y ...
 - o Un niño bueno / Obediente / educado y ...
 - o un pesimista bien intencionada ("Estamos condenados a estar solo para siempre!"), y ...
 - o un deseo implacable de complacer a la gente ("Vamos a ser siempre cortés, generoso y atento, así que no vamos a ser despreciado, rechazado y abandonado")
- "___ es un rígido, enojado, frustrado, fanático, (o terrorista)". Realidad: ___ sobrevivió a un muy traumático, bajo la crianza infantil, y no se da cuenta de que se controla normalmente por un falso ser integrado por ...
 - o Los niños internos rabioso, tristes y perdidos
 - o un crítico implacable y perfeccionista interior, y ...
 - o un moralizador y predicador, y ...
 - o un mago inteligente / racionalizador, y ...
 - o un fanático dedicado / Zelote.
- "___ Es sólo un desgraciado". Realidad: ___ fue privado y gravemente traumatizada como un niño, y ha sido crónicamente gobernado por los niños interiores; avergonzado, asustado, y sus sub-seres dedicados a crear ilusiones, catastrofizar; Víctima, Perfeccionista, Adicto, y el Cínico no quieren que la persona acogida se confía en el sabios y verdadero Ser residente y empieza a vivir una vida adulta responsable.

Pruébalo tú mismo: repasa este artículo y su lista de sub-seres comunes, haz un inventario de tus

sub-seres de cada grupo que considere que conforman su personalidad única. A continuación, elija uno o varios rasgos que "no te gustan" en ti mismo u otra persona importante - por ejemplo, procrastinar, ser "desordenado", olvidando nombres y fechas, interrumpir a otros, ...

Entonces, en lugar de etiquetar a eso como "una debilidad de carácter (o personalidad)", intenta explicar el carácter "negativo" en términos de un falso ser bien intencionado como los ejemplos anteriores.

Una implicación importante es en la crianza de niños. A menudo, los cuidadores heridos, frustrados y exasperados critican a sus hijos (como sus propios médicos hicieron), sin pensar cómo la esta etiqueta influye la propia imagen e identidad del niño a largo plazo.

Esto puede sonar inocente, como "Nita, tienes rasgos egoísta / mezquina / cobarde / ser perdida, ¿no?"; dicho con un tono de voz sarcástico, evitando el contacto de ojos y / o una cara burlona / de desaprobación envía un mensaje tóxico.

Preadolescentes típicos son egocéntricos, y toman las etiquetas de cuidadores principales como la verdad literal cósmica que siempre define lo que están como persona completa. Como alternativa, las etiquetas y las inferencias dañosas activan el sub-ser rebelde antagónico, infantil y obstinado - incluso si esta relación aumenta la discordia y frustración ("¡No me importa si me castigas!").

Considere la posibilidades diferentes en que un niño puede reaccionar a ...

- la enseñanza de una versión apropiada para la edad de sub-seres de su personalidad (por ejemplo con caras de dibujos animados simples o figuras), y luego ...
- escuchar un cuidador decir algo así como "Wow, tu sub-ser „muchacha sucia“ en realidad te está tomando más recientemente, ¿no? ¿Por qué no tratemos de aprenderla lo que necesita, y le ayudaríamos a querer ser más ordenada?"

Presta atención a tus pensamientos y sentimientos ahora ...

Resumen

En este artículo se propone que las personalidades normales de niños y adultos se componen de un grupo de "sub-seres" o "partes" interrelacionados, semi-independiente, s como los talentosos miembros de un equipo deportivo o una orquesta. La composición y el comportamiento de este grupo depende de ...

- Los factores genéticos y biológicos,
- la crianza del niño (de muy baja a muy alta), y ...
- Que parte de por lo general lleva el grupo - un falso ser protector, o el talentoso verdadero Ser residente.

El artículo comenta brevemente sobre los estereotipos de personalidad relacionados con el género, y analiza tres implicaciones principales de este antiguo concepto de múltiples partes de la personalidad (los sub-seres).

Pausa y reflexionar - ¿por qué lees este artículo? Si has obtenido lo que usted necesitabas, ¿qué quieres hacer ahora? Si no, ¿qué necesitas ahora? ¿Quién está respondiendo a estas preguntas - tu Ser sabio, verdadero residente, o "alguien más"?