

# QUITÁNDOSE LOS DISFRACES



¿Cuántas veces un tercero te ha dicho «como eres»? A veces desde que somos niños nos van repitiendo y poniendo el disfraz de “Eres tranquilo/a, relajiento, amable, traviesa” y un largo etc. En ocasiones, al paso del tiempo, los adoptamos y terminamos actuando de esa manera. *Descubramos, cuales son nuestros disfraces y tal vez, aprendiendo quien eres, incondicionalmente.*



Cuando somos pequeños, nuestro entorno, de una forma u otra, nos dice como somos a sus ojos, desde luego que a corta edad, *aprendemos que somos en función de*

lo que los demás nos comentan, incluso, aunque esto no tenga que ver con *nuestra personalidad*, o si solo es una parte de ella. A esto, la Dra. Teresa Robles, pionera de la Psicoterapia Ericksoniana en México, le llama Disfraz, los cuales, según menciona, nos son asignados socialmente (incluso antes de nacer) y van estableciendo un libreto que seguir, así, nuestros actos, al paso del tiempo, se van encaminando a la manera en que nuestro disfraz dicta.

De acuerdo a su publicación “La magia de nuestros Disfraces”, existen de todos tipos, uno de ellos son los que tienen que ver con lo que

socialmente debemos ser, por ejemplo: “El estudioso/a, buen padre, *responsable*, trabajador/a”, etc. Quizá la mayoría de nosotros conozca a alguien como “el inteligente de la clase” ó “la siempre puntual”, sin embargo, el peligro de esto, está en que como menciona Robles, son reversibles, y el día que dejamos *de actuar* de esa forma, nos colocan el disfraz contrario “Mal hijo, irresponsable...”

También encontramos aquellos que tienen que ver con el género, por ejemplo, se espera que al ser mujer exista *el deseo* de tener hijos o habilidades para el hogar y estar en mayor contacto *con las emociones*, además de “Son histéricas *y* malas para conducir”. Por otro lado, los hombres, *actuaran fuertes, racionales* y claro, como olvidar aquello de... “todos son iguales”. Los anteriores son disfraces que al paso del tiempo vamos adoptando y que se suman a una lista enorme, ya que coleccionamos los que tienen que ver con nacionalidad, raza, profesión, amigos, familia, vecindario y casi cualquier lugar al que nos paramos.



Cada uno de nuestros disfraces viene con su respectivo manual que dice lo que se tiene o no permitido hacer con él, lo que por un lado podría parecer muy agradable, sin embargo, el material del que están hechos, por desgracia, *no es flexible*, por lo que *la posibilidad de salir de los parámetros* que estos establecen es casi nula.



Imagina que en las recientes fiestas de día de muertos decidiste ponerte un disfraz, algo aterrador que corresponda al sentimiento de la celebración, una máscara o maquillaje detallado, con peluca y guantes, verdaderamente horroroso, tanto que *logras ser la sensación* de la fiesta. Tu atuendo te permite rugir, gemir, aullar, asustar, gritar y muchas cosas más que al resto de los invitados puede fascinar. Hasta ahora parece que habérselo puesto *ha sido un éxito rotundo ¿no?* Ahora imagina que al día siguiente no puedes quitártelo, que se ha adherido a ti. Llega el lunes y debes ir a trabajar y hacer todas tus actividades con él, asistir a juntas importantes, estar en el auto a medio día y además, seguir actuando como corresponde al disfraz ¿ya no parece tan divertido? Imagina pasar años así.



A veces los disfraces se quedan tanto tiempo con nosotros que se pegan y se confunden con *nuestra propia piel*, incluso hasta confundirnos y pensar que *realmente somos nuestro disfraz*. En otros casos, al darnos cuenta que no he podido quitarme, *hasta ahora*, el disfraz *desagradable*, me pongo encima otro que sea “mejor”, pero que tampoco soy yo. Regresando a nuestro ejemplo de día de muertos, es como querer ponerle pestañas postizas a la máscara o hacerle manicura a los guantes de garra para no vernos tan mal.

Pero a pesar de todo esto, los disfraces también nos *dejan aprendizajes muy importantes*, que como explica la Dra. Teresa, *podemos guardar y utilizar cuando lo requiera la situación*. Seguramente en este momento, tú podrás identificar alguno con los que has vivido, mucho o poco tiempo



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

*pero que hoy, puedes ir despegando, poco a poco, a tu ritmo, date cuenta de las ventajas que cada disfraz te ha dejado, así, transformándolos en ropa cómoda que puedes ponerte y quitarte cuando tú quieras, no cuando alguien más te lo imponga. Incluso, aquellos que nos parecen poco agradables, también pueden irse transformando y utilizarlos en algún momento. Pruébatelos y piensa en qué momento y con quien puedes utilizar tu nueva ropa cómoda, que tiene la función más importante, reconocer quien eres en realidad.*

**YO SOY, YO SOY YO MAS ALLÁ DE MIS DISFRACES, YO SOY YO DESCUBRIENDO QUIEN YO SOY.**



**Psic. Eveline M. González Dublán**

Eveline ha aprendido mucho de sus disfraces, y aunque hay algunos con los que aún batalla, ya sabe como despegar los que recientemente la gente quiere adherirle. Pero también disfrutar de aquellos que ya se han transformado en ropa comoda y le permiten realizar bien su trabajo.



**PROXIMO BOLETIN: "MUERTE DE UN NIÑO/A"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhq@centroliber.com](mailto:centroliberhq@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchádonos a través de:  
[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**  
*-Trascendiendo  
conscientemente-*  
Con: *Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de  
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a  
continuar con nuestra labor.  
[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*  
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698