



Entrevista realizada a Elena Dragotto



Doctorada en Psicología y Counsellor supervisor con más de 15 años de estudios y práctica de la Psicología de los Yoes (Psychology of the Selves) y el Voice Dialogue (reconocida especialmente por sus fundadores Hal y Sidra Stone). Ha introducido esta técnica en España y es la única referente.

Fundadora y Directora del ISTITUTO HESKAIHER y socia fundadora de la Asociación "Voice Dialogue Italia".

Dirige también grupos de investigación y desarrollo del propio potencial dirigidos a las mujeres, con el sujeto de la autoestima y de los condicionamientos culturales y sociales.

Docente del Master "Comunicación y Relaciones Interpersonales" de la Universidad de Siena. Ha participado en programas de radio y entrevistas en revistas especializadas. Formada en Constelaciones Familiares – método Bert Hellinger – en ABHI.

Su mail: eldra@elenadragotto.com

1.- ¿Qué es el Voice Dialogue?

La **Psicología de los Yoes** y el **Voice Dialogue** nacen en los Estados Unidos en los años '70 desarrollada por Hal Stone, Ph.D. y Sidra Stone, Ph.D., se fundamenta en el principio del "Yo" no como una realidad monolítica sino como una multiplicidad de aspectos (o Yoes interiores) que pueden confluir en modo más o menos armónico para operar en el mundo y desarrollar la propia personalidad. El **Voice Dialogue** es una técnica particularmente sofisticada de "entrevista a los Yoes" creada con el fin de desarrollar y enraizar un "**Ego Consciente**" que no se identifica con ninguno de ellos sino que puede elegir en cada situación que aspectos de la personalidad son más apropiados para la ocasión.

La premisa de la Psicología de los Yoes es la siguiente. Cuando nacemos somos seres completamente vulnerables y dependientes, nuestra supervivencia depende totalmente de nuestros padres o de quien nos cuide. Además tenemos a disposición todo un bagaje de

comportamientos que podemos llevar a cabo durante toda la vida: no hay ningún límite, el bagaje de cada ser humano corresponde a todos los comportamientos posibles en el mundo, desde los más edificantes hasta los más aberrantes. Cada uno de nosotros los posee.

¿Pero qué pasa en los primeros años de nuestra vida? De este inmenso bagaje iniciamos una selección basada en los resultados que ciertos comportamientos conllevan. Si nazco en una familia donde el valor de la responsabilidad es fuerte, normalmente yo también preferiré comportamientos y formas de actuar que resalten esta cualidad para ser reconocido, apreciado y aprobado por quién me cuida: así seré amado.

Con el paso del tiempo reforzaré a través de los reproches que me hieren que el comportamiento opuesto, la irresponsabilidad, no se aprecia igualmente, al revés, es castigada. Por lo tanto, en función de esta constatación actuaré cada vez más como un niño responsable (todo un hombre/mujer) y comprenderé que actuar con irresponsabilidad es causa de dolor, de desazón y de reprimendas.

¿Cómo se traduce este mecanismo natural en términos de la Psicología de los Yoes?

La parte responsable se convertirá en mi **Yo primario** y me llevará a actuar siempre del mismo modo en cualquier situación, junto con las otras partes de mi que prevalecerán sobre sus opuestos y se definirán como mis **Energías primarias/Yoes primarios** delineando mi personalidad. En el momento en el que elijo un Yo, aunque esto suceda de forma inconsciente, automáticamente empujo al opuesto a mi inconsciente denominándose **Energía rechazada o Yo rechazado**.

Esta es la dinámica, según la Psicología de los Yoes, a través de la cual se forma nuestra personalidad. Lo que nos hace actuar son nuestros Yoes primarios pero al identificarnos con ellos la actuación se dará siempre de forma automática, nunca será un elección real puesto que no podemos comportarnos de otro modo. En consecuencia nuestro inmenso bagaje y la riqueza de la que somos portadores, se reduce a comportamientos repetitivos que no nos dan libertad. El fin de nuestros Yoes primarios que constituyen nuestra familia interior es el de proteger nuestras partes vulnerables, el niño que fuimos una vez y ahora continua existiendo en nuestro interior. Ese niño sigue necesitando amor y reconocimiento y por tanto los Yoes primarios tienden a forzar a actuar del mismo modo que obtuvo amor de sus padres para mantener el cariño y el aprecio de los demás como ser adulto.

¿Qué ocurre con los Yoes rechazados? Por supuesto no desaparecen ni mueren, se manifiestan a través de los sueños o en situaciones en las cuales no nos reconocemos cuando actuamos, o se convierten en nuestras parejas, nuestros compañeros de trabajos o nuestros hijos. Esto se debe a que existe una instancia supra-personal del subconsciente que tiende al equilibrio, es decir, si rechazo una parte de mí y por tanto vivo en desequilibrio constante, la propia existencia creará ocasiones para recobrar el equilibrio. La técnica del **Voice Dialogue** es un instrumento ideal para secundar esta tendencia natural de la existencia.

¿Como facilitar la búsqueda del equilibrio? Cuando vivimos sólo a través de nuestros Yoes primarios es como si una orquesta interpretara una sinfonía Beethoven o Mozart sólo con instrumentos de cuerda: se perderían todos los matices y resultaría muy repetitiva. Sin los vientos, las percusiones etc, se perdería gran parte de la belleza de la obra. Únicamente el director de la orquesta sabe de la necesidad y de la belleza de una orquestación completa con todas las partituras y melodías, lo que en la Psicología de los Yoes se llama: **Ego consciente**. Sólo a través del Ego consciente haremos elecciones reales porque, sólo desde este espacio central e interior respecto a la polaridad de los Yoes, es posible dar voz a todos ellos. En vez de constreñirnos podemos abrirnos y fluir para afrontar cualquiera situación según la necesidad del momento.

En conclusión, el objetivo de la Psicología de los Yoes es desarrollar a través del Voice Dialogue un trabajo que se puede llevar a cabo en sesiones individuales o en grupo para iniciar un proceso continuo de desarrollo del propio **Ego consciente**, proceso que nos permitirá con el tiempo abrazar todos nuestros Yoes interiores y realizar elecciones reales.

2.- ¿Cuáles son las distintas voces de nuestras emociones?

A este propósito mejor sería decir que diferentes Yoes pueden tener y desencadenar en nosotros las mismas emociones por causas diferentes. Por ejemplo la rabia, no tenemos un “Yo rabia”, pero sí que pueden existir diferentes motivaciones que causan esta emoción a diferentes Yoes.

Una clásica situación es la en que nos encontramos a alguien que actúa de manera que nos saca de quicio. Ponemos el caso de que somos personas que actuamos de manera altruista, según la Psicología de los Yoes estamos identificados en el Yo altruista, y estamos en relación con alguien que al revés actúa de manera Egoísta, desde un Yo egoísta: este comportamiento podría causar, a través del enjuiciamiento, nuestra rabia o mejor sería decir la rabia de nuestro Yo altruista, que no puede absolutamente tolerar comportamientos egoístas. Quiero aprovechar esta oportunidad para introducir en uno de los conceptos más importantes en que se funda la Psicología de los Yoes: cuando la manera de actuar de alguien produce en nosotros enjuiciamiento, incomodidad o rabia, inevitablemente nos estamos enfrentando con un nuestro yo rechazado.

Otra situación que produce podría ser la causada por una herida emocional. La parte que normalmente recibe estas heridas es nuestra parte vulnerable, nuestro niño vulnerable y como quedarse en contacto con este dolor puede ser insostenible, la mayoría de las veces el Sistema Primario entra en acción con la rabia juzgando el comportamiento del otro de su punto de vista. Este mecanismo es automático porque, como decía antes, las Energías Primarias se activan propiamente para proteger este niño vulnerable. Un ejemplo podría ser el siguiente.

(“)Estoy en pareja, he tenido un día muy pesado en el trabajo, estoy muy cansada y me gustaría volver a casa, encontrar una cena rica y mi compañero disponible y cariñoso. En cambio cuando llego a la casa, no solamente la cena no está lista, pero también mi compañero está hablando por teléfono con su amigo, ¡riendo y bromeando! En ese momento, por una fracción de segundo y normalmente de manera totalmente inconsciente, siento en mí un sentido de abandono, pero como es demasiado doloroso y espantoso, aquí mi Yo primario altruista sale y empieza a mirar al comportamiento de él como un comportamiento egoísta y totalmente irresponsable y, en consecuencia es probable que, abrumada por la ira, le comunique todo lo que pienso – que mi Yo primario altruista en que estoy identificada piensa - de él y de su egoísmo.

O bien la rabia podría pertenecer a un Yo rechazado. Si por ejemplo estoy identificada en un Yo gentil, que me pone siempre disponible con los demás, tendré muchas dificultades para acudir a mis propias necesidades y es posible que mi Yo rechazado egoísta pueda estar enfadado conmigo por eso.

Hablamos ahora de la tristeza: ¿cuáles pueden ser las situaciones en que nos estamos tristes? Por ejemplo el niño vulnerable que se siente abandonado; mi Yo madre que está triste porque no tengo hijos o porque he decidido abortar; mi Yo mujer en pareja porque no tengo

una relación de pareja; mi Yo hija porque mis padres fallecieron; mi Yo matriarca porque no hay respeto para la Tierra; mi Yo salvador cuando reflexiona sobre el sufrimiento del mundo.

El hecho de que las emociones pertenecen a las distintas Energías, permite aceptar y convivir con las distintas emociones contemporáneamente. Si mi Yo madre está triste porque no he tenido hijos, a través de un proceso de Ego consciente, puedo aceptar su dolor sin identificarme con eso y al mismo tiempo ser feliz de la vida que he elegido, sin rechazar ninguna de las emociones y respetando el dolor del Yo madre.

En todos estos ejemplos, lo que se muestra con mucha claridad es el concepto fundamental en que se apoya la Psicología de los Yoes: toda la dinámica interior se mueve en relación y para proteger a la vulnerabilidad. Nuestro actuar en automático a través de nuestro Sistema primario tiene como único objetivo el proteger nuestra vulnerabilidad dándonos el poder en nuestra vida y la oportunidad de ser amados. Desgraciadamente, hasta que no activamos un proceso de Ego consciente, más que una protección real, esta manera de actuar en automático se convierte más y más en una jaula que no nos permite cuidar verdaderamente y de manera adecuada y eficaz nuestras necesidades y nuestros deseos y nos impide cuidar nuestras heridas y nuestras fragilidades.

3.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?

Ser conscientes de su propia “familia interior” y haber desarrollado un proceso de Ego consciente a través del cual asumir la responsabilidad de sí mismo y hacer verdaderas elecciones en su propia vida.

La consciencia de su propia complejidad interior, la consecuencial aceptación del hecho que en nosotros viven todos aquellos aspectos que vemos despejados en los demás, el reconocer su propia vulnerabilidad y cuidarla de una manera nueva, responsable, consciente y adecuada lleva inevitablemente a desarrollar autoestima y creatividad, empatía y compasión y relaciones interpersonales más libres, satisfactorias y enriquecedoras. Además, “rendirse al proceso del Ego consciente”, es decir acoger como una enseñanza en el camino de su propia evolución de seres humanos lo que la vida nos enfrenta, confiando en el hecho que nuestro proceso personal nos enfrenta siempre con lo que necesitamos, introduce lo que para mí es el aspecto espiritual de la inteligencia emotiva: la rendición. La rendición a sí mismos, a su propia complejidad y unicidad.

El Ego consciente es un mecanismo coordinado que surge en los primeros estadios del proceso de transformación y que tiene la finalidad de rendirse y de mediar entre todos los Yoes.

4.- ¿Qué tipos de dificultades a nivel emocional se pueden trabajar desde el Voice Dialogue?

Puedo decir que se puede trabajar cualquier dificultad emocional desde un trabajo de Voice Dialogue, siempre que se haga referencia a una incomodidad personal Y/O (a nivel) relacional. En particular creo que el VD resulte muy eficaz para adquirir la consciencia de su propia vulnerabilidad y aprender nuevas maneras de cuidarla o, si somos víctimas de ella, aprender como gestionarla. Este pasaje resulta fundamental para tener un poder real en su propia vida, en vez de ser víctima de su propia realidad y de su propia realidad emocional interior y exterior.

Además, a través del desarrollo de un Ego Consciente, es posible acoger cada aspecto de uno mismo y, en consecuencia de cada emoción, ya que para el Ego consciente no hay emociones positivas o negativas, Yoes buenos o Yoes malos.

Cada aspecto de nosotros tiene su propia razón de ser y su dignidad. Una vez conscientes de estos aspectos de nosotros tendremos realmente la libertad de elegir lo que es más adecuado para nosotros en un momento dado y actuaremos de consecuencia.

5.- Según usted, ¿cuál es el origen de nuestros conflictos internos?

Para contestar a esta pregunta voy a introducir al concepto de “polaridad” de manera más directa. Nuestro mundo interior, nuestros Yoes interiores, están organizados en polaridades, quiero decir que si vive en mí un Yo optimista también hay un Yo pesimista; si vive en mí un Yo rebelde también hay un Yo que respeta las normas; si vive en mí un Yo racional también hay un Yo intuitivo y así sucesivamente. Hemos visto que hay una motivación profunda, vinculada a la supervivencia física y emocional, por lo que unas partes de nosotros toman el predominio con respecto a sus opuestos. Gracias a ellos adquirimos poder en nuestra vida, en vez de seguir siendo vulnerables y, en consecuencia, víctimas del mundo. Por lo tanto nuestros Yoes primarios nos ayudan a cruzar nuestra vida de la mejor manera posible y alcanzar los objetivos.

Pero, como comentaba antes, los opuestos no mueren, y en diferentes situaciones se hacen escuchar y un clásico ejemplo es lo del “diálogo interior” en el cual dos o más puntos de vista se enfrentan, también de manera muy fuerte, con respecto a una situación que estamos viviendo. Esto no se puede evitar, porque realmente nuestros Yoes interiores tienen sus propias normas a las que deberíamos atenarnos y puntos de vista totalmente distintos entre uno y otro. Las grandes posibilidades que ofrece el Ego consciente es la de permitirnos estar en lo que se define “tensión de los opuestos” sin tomar una decisión unívoca. Es una gran oportunidad, aunque difícil, acostumbrados como estamos a la singularidad de la acción de nuestras Energías primarias y a la suave comodidad de seguir automáticamente sus normas. Es la oportunidad de practicar el arte de la complejidad, es decir, permanecer a la escucha en la tensión de los opuestos, hasta el nacimiento de una nueva acción que en realidad tenga en cuenta ambas o más Energías involucradas en el conflicto. El resultado de un proceso de Ego consciente es el desarrollo natural de la creatividad, la creatividad que permite practicar el arte de la complejidad, que nos permite siempre hacer los pasos de acuerdo a nuestro real y total posible en el aquí y ahora.

Pero, incluso en este punto, es inevitable volver a la idea, muy querida para mí como ya habéis entendido, de la vulnerabilidad. A menudo, un conflicto entre Yoes interiores se activa por un temor: ellos piensan que si actuamos de una determinada manera se arriesga a perder el afecto, la estima, el reconocimiento de alguien querido para nosotros y que podría juzgar negativamente nuestro comportamiento diferente de lo habitual; o el temor de que nuestro comportamiento puede herir a alguien, pero de nuevo es el temor a ser juzgados y luego despedidos, abandonados. En muchos casos de conflictos de estas características está implicado uno de los Yoes más poderoso y agobiante que vive en nosotros: el Crítico interior. Todos nuestros sentidos de culpabilidad tienen raíz de su crítica constante y feroz contra nosotros y contra las acciones que no se ajusten a las normas de nuestro Sistema primario.

6.- ¿Podría comentar un ejemplo de trabajo con un cliente con el método Voice Dialogue?

La técnica de la sesión de Voice Dialogue requiere que el facilitador "entreviste" el Yo del cliente como resultado de un desplazamiento en el espacio desde la ubicación central donde se encuentran ambos en el comienzo de la sesión. El desplazamiento que hace el cliente para "entrar" en su Yo, es equivalente al concepto ya expresado de desidentificación y permite dejar el espacio central a disposición del Ego consciente. Este cambio permite entrar en un muy leve estado alterado de conciencia que a su vez permite que el Yo entrevistado se exprese a sí mismo hasta el punto, en varias ocasiones, de comunicar las cosas que le concierne, formas de pensar, por ejemplo, o de actuar en la vida del cliente, que son desconocidos para el cliente mismo.

Después de la entrevista el cliente es invitado a volver al centro, para que esta experiencia pueda alimentar el proceso del Ego Consciente, el único propósito del Voice Dialogue. Este desplazamiento produce efectos profundos e importantes en el nivel de conciencia, lo que permite al cliente, a menudo por primera vez, gracias a la desidentificación, a recibir nuevas ideas y emociones dentro de sí mismo o nuevas maneras de mirar a determinadas situaciones.

En este sentido mencionaré brevemente una sesión resolutoria de gran impacto no sólo para la cliente, sino también para mi práctica profesional.

La cliente, que llamaremos Anna, había venido a mí con problemas con las relaciones con los hombres. De origen siciliana, se había casado con un hombre violento, de la que se había separado y había emigrado a otra ciudad donde trabajaba y estudiaba. Últimamente había tenido una relación con un hombre que también le mostró signos de violencia, aunque todavía no a ella misma. En la práctica, se enfrentaba a una situación similar a la experiencia con su primer marido de la que quería salir, pero esta vez era difícil. Una de las polaridades en las que hemos trabajado en las sesiones anteriores fue el Yo independiente que no quería tener relaciones sino disfrutar de la independencia obtenida en el ámbito residencial (había comprado una casa) y en el ámbito del trabajo (había encontrado un trabajo que le gustaba); y el Yo dependiente, que se sentía tranquilizado por la presencia de un hombre en la vida de Anna.

De lo que no se daba cuenta Anna era del hecho de que, objetivamente, ella ya no estaba más interesada en este hombre y cuando se presentó la oportunidad de tener una relación más igualitaria con un colega en el trabajo, un Yo de ella prefería el otro hombre y empujó Anna a revocar su decisión de salir de la vieja relación e iniciar esta nueva relación donde el respeto de uno al otro parecía ser un valor fundamental. Fue entonces que invité a ese Yo a hablar en una sesión.

Lo que ese Yo dijo en un dado momento de su entrevista fue la piedra angular para Anna. Era un Yo femenino, que no podía imaginarse a Anna y a las mujeres en general, sin un hombre al lado. Que estaba de acuerdo con él (el hombre que Anna no podía dejar), que Anna debería dejar su trabajo y mudarse a su ciudad (de él) y quedarse más tiempo con su familia (de él). Y entonces, aquí es la frase clave: "Y entonces", dijo llorando "si un hombre te pega, o grita, es porque te quiere bien, si lo hace es porque da importancia a Anna. Si un hombre no se comporta así, para mí es porque no da realmente importancia a Anna." Ese Yo podría finalmente expresar libremente lo que pensaba y se sentía totalmente aceptado.

Cuando Anna regresó al centro estaba muy impresionada por lo que había sucedido y se sentía muy feliz de que se saliera a la luz esta parte para poder ver claramente cómo, en realidad, durante años esa Energía primaria había decidido sobre sus relaciones. Reconocí

como esta parte abrazaba completamente una cierta cultura de su país de origen y protegía la vulnerabilidad de traicionar de alguna manera a su familia de origen y el temor de ser juzgada y alejada emocionalmente de ellos. Además, este Yo protegía el miedo de quedarse sola y no sobrevivir a los retos de la vida, buscando en el hombre la seguridad que no encontraba en sí misma. Esta nueva conciencia, la falta de enjuiciamiento hacia esta Energía y el darse cuenta de cómo la identificación en ese Yo no le permitía abrazar los Yoes opuestos de la independencia, de la asertividad, de un femenino que reconoce el valor de las calidades femeninas abrieron para Anna la posibilidad de realizar diferentes opciones en su vida y en sus relaciones de parejas.

7.- ¿Qué prácticas útiles diarias propondría el Voice Dialogue a las personas que quieran vivir con mayor bienestar?

Un buen trabajo que se puede hacer con uno mismo es empezar a darse cuenta de sus propios automatismos, de cómo actuamos a menudo sin pensar, sin reflexionar, atendiendo a los hábitos. Darse cuenta de que estos automatismos pertenecen a algunas partes de nosotros, pero que hay otras partes que pueden actuar de otra manera, nos permite dar un primer paso hacia la desidentificación que es esencial para abrir un proceso de extensión de nosotros mismos. A menudo atribuimos a algunos de nuestros Yoes nuestra verdadera identidad, como cuando decimos "Yo soy por naturaleza suave, desinteresada, rebelde, introvertido, etc." Comenzar a observarnos mientras actuamos desde algunos de nuestros Yoes es el primer paso para iniciar un proceso de Ego consciente.

Otra práctica podría ser prestar atención a sus propios enjuiciamientos. Empezando hoy, ahora mismo. Tomando nota en un pequeño cuaderno y se sorprenderán de cómo se acelera el proceso de concienciación.

El enjuiciamiento es una reacción hacia alguien o algo que tiene un alcance negativo. Cuando juzgamos sentimos que hay algo equivocado en la persona o en la cosa. El enjuiciamiento es siempre una función de los Yoes primarios reaccionando contra la amenaza de los Yoes rechazados.

Todo aquello que juzgamos es un Yo rechazado. Todo aquello que odiamos es un Yo rechazado. Todo aquello de nuestra pareja que nos saca de quicio es un Yo rechazado. Y así mismo todo aquello por lo que suspiramos o sobrevaloramos es un Yo rechazado.

Aprender esto y ser conscientes de nuestra complejidad nos permite mirar al otro no como un enemigo sino como una oportunidad que se nos ofrece para integrar cada vez más la complejidad de nuestro mundo y liberar el mundo interior y el mundo exterior del flagelo del enjuiciamiento.

Recordáis que no se os exige que os transforméis en la persona que juzgáis. Sólo os recuerdo que los juicios provienen de vuestros Yoes primarios y que existe un método para integrar vuestro Yoes rechazados.