



# Ego, sombra y partes internas: abordaje desde la P.N.L.

Por Marcel Genestar

publicado inicialmente en PNLnet.com <http://www.pnlnet.com/ego-sombra-y-partes-internas-abordaje-desde-la-p-n-l/>

## 1. Partes internas

En PNL usamos el concepto de “parte interna” para referirnos a algún aspecto de la persona; es una forma metafórica que ilustra la idea de que el ser humano tiene múltiples facetas.

Este concepto fue utilizado inicialmente por Virginia Satir, en su trabajo como terapeuta familiar, para describir diferentes aspectos del propio “yo”. Ella creó un modelo llamado “fiesta de las partes”, donde un cliente o paciente era invitado a explicar cuales eran algunas de esas partes internas y varias personas encarnaban esos diversos aspectos, poniendo de relieve los eventuales conflictos o incongruencias y ayudando así a la persona a tomar consciencia de todo ello. También Fritz Perls usó este concepto en su trabajo denominado “silla caliente”.

Estos diferentes aspectos o partes internas de la persona tienen que ver con el acceso a estados diferenciados, que atienden a una utilidad diferente en cada caso. Es un recurso muy útil que tiene el ser humano, pues le permite utilizar su cuerpo y sistema nervioso de la manera más adecuada para llevar a cabo ciertas acciones. Por ejemplo, un médico cirujano puede concentrar su atención en atender a un paciente durante una larga intervención, dejando de lado sus propias necesidades fisiológicas.

Cada parte interna ha sido originada en un determinado nivel lógico. Por ejemplo, en el nivel de Capacidades, podemos tener una parte Creativa, una parte Lógica o una parte Intuitiva; en el de Valores y Creencias, podemos encontrar una parte que considera importante la Salud, otra el Éxito, otra la Libertad; en el nivel de Identidad, podemos reconocer una parte Adulto, una parte Niño. La influencia de una determinada parte interna viene dada por el nivel lógico en el cual se ha creado esa parte.

Adicionalmente, esas diferentes partes pueden tener finalidades o intereses no siempre coincidentes. En tal caso, nos encontraremos con diferentes tipos de conflictos internos.

## 2. Presuposiciones en la PNL

Para el tema que estamos desarrollando, hay algunas Presuposiciones de la PNL que son especialmente relevantes:

### a. Todo comportamiento está guiado por una intención positiva

Esta Presuposición propone que aceptemos la idea de que por muy descabellado o poco funcional que parezca un comportamiento, la persona que lo lleva a cabo está guiada por la intención de conseguir algo bueno para sí misma. Habitualmente, ‘algo bueno’ implica adaptarse al entorno, de modo que también podemos decir que el comportamiento tiene una intención adaptativa, bajo el supuesto de que esa adaptación favorece la propia supervivencia.

A menudo, nuestros actos generan el resultado que deseamos; otras veces, el comportamiento elegido produce unas consecuencias dañosas para la propia persona o para otros. Como decía Dante, el “camino del Infierno está pavimentado de buenas intenciones”. Sin embargo, desde el enfoque de la



PNL, el hecho de reconocer que ciertas conductas sean censurables en sí mismas o por las consecuencias que acarrearán no invalida la intención que inspiró el comportamiento.

### **b. La persona elige la mejor opción disponible**

Se sostiene que una persona, para satisfacer su intención, elige siempre la mejor opción entre aquellas que considera disponibles. Es casi una obviedad: si la persona pensara que otra alternativa de las que tiene a su alcance es mejor, simplemente la usaría. El asunto clave es, entonces, la gama de opciones disponibles para la persona en un contexto dado.

### **c. Tenemos todos los recursos**

La PNL declara que todas las personas tenemos todos los recursos que necesitamos para gestionar nuestra realidad. Es una Presuposición que apela al potencial del ser humano, declarando que el desafío es encontrar la forma de acceder y activar los recursos que cada persona necesita en un momento determinado, partiendo del supuesto que ya lo tiene en potencia.

## **3. Otras formas de utilizar el concepto de partes internas**

### **El ego**

Una de las formas de definir al Ego es decir que es una parte interna que ejerce un gran poder en la forma de pensar, sentir y actuar de una persona. Es casi como si esa parte interna hubiera dado un golpe de estado y hubiera tomado el poder absoluto. Manda en todo, lo gobierna todo, lo dirige todo. Es omnipresente en esa persona.

### **La Sombra**

En otras ocasiones, alguna parte interna es percibida por la persona como algo poco útil, socialmente reprochable, algo que conviene esconder. Cuando sucede esto, la persona trata de esconder y reprimir a esa parte. La cosa curiosa es que, a menudo, cuanto mayor es el esfuerzo por esconderla, más evidente se hace. Los sucesivos esfuerzos de la persona no hacen sino magnificar aquello que se quería disimular. Al mismo tiempo y paradójicamente, en multitud de ocasiones eso que la persona está tratando de ocultar es visto por los demás como una cualidad a explotar y desarrollar.

## **4. Trabajo con partes internas**

La PNL trabaja de modos muy diversos con esas partes internas; en un próximo apartado nos extenderemos sobre estos trabajos. Queremos ahora remarcar que el enfoque de la PNL es radicalmente diferente de otros modelos, incluso de algunos que se encuadran en lo que se llama Terapias Humanistas.

Esta diferencia radical se centra en la forma de tratar a esas partes internas que toman el poder y que, tal como ya hemos indicado, se recogen bajo el nombre de Ego. En muchos enfoques de terapia, el Ego es el enemigo a batir. Es alguien a quien hay que combatir, sacudir con fuerza, etc. Algo totalmente alejado del enfoque que propone la PNL, donde cada aspecto de la persona tiene su utilidad y su intención positiva; por consiguiente, ¿por qué combatir contra una parte de mí?



Se podrían citar muchos argumentos que desaconsejan esa actitud beligerante hacia el Ego. Uno de los más poderosos es, probablemente, la idea del “desplazamiento del síntoma”. En la medida en que algo se combate frontalmente con una cierta intensidad, reaparece bajo otra forma o en otro lugar con una intensidad mayor. Es un principio sistémico elemental.

En el trabajo desde la PNL, el eje director es aceptar e integrar esas diferentes partes, prestando la necesaria atención a cada una y respetando su intención.

Robert Dilts, en su libro “Identificación y cambio de creencias: un camino hacia la salud y el bienestar” propone algo que va en la misma línea. Hablando de construir una metáfora y una visualización en relación con un proceso de cáncer, señala lo inadecuado del enfoque médico oficial, donde el cuerpo de la persona se convierte en un campo de batalla donde un elemento externo (la medicación del tipo que sea) combate contra partes de ese cuerpo. Como alternativa, propone una metáfora donde ciertas células del propio cuerpo (los linfocitos en número adecuado) se nutren de otras células (tumores) y las mantienen a raya.

## 5. La PNL y el trabajo con partes internas

Ya hemos citado el enfoque fundamental de la PNL en este tema y seguidamente comentaremos algunos modelos que nos permiten trabajar con partes internas. La elección de uno u otro dependerá del asunto que la persona necesite abordar.

Recordaremos brevemente que la forma básica de tratar con partes internas tiene en cuenta que:

- Todo comportamiento está guiado por una intención positiva para la persona que lo realiza
- Cada persona eligen, de entre las opciones que considera a su alcance, aquel comportamiento que considera mejor para satisfacer esa intención positiva
- Todas las personas tienen potencialmente todos los recursos que necesitan para gestionar sus vidas

### a. Modelos que trabajan con una sola parte

#### i. Reencuadre

Sea a través de dar un nuevo significado a un comportamiento (resignificación) o de buscar un contexto donde ese comportamiento es eficiente y adecuado (recontextualización), el reencuadre se nutre de identificar la intención positiva de ese comportamiento.

#### ii. Cura rápida de fobias

En este modelo, se parte de reconocer que la respuesta fóbica está al servicio de la persona para protegerla de algo (intención positiva), que es la mejor respuesta que esa persona pudo o supo desarrollar (elegir la mejor opción) y partir de ahí se trabaja para generar otro tipo de respuesta más efectiva (la persona tiene los recursos para generar esa opción).

#### iii. Creación de una parte

En ocasiones, es necesario contratar a alguien para que se haga cargo de cierta tarea. Un cliente nos presenta su caso declarando que carece de la constancia necesaria para llevar a término proyectos que se extienden en el tiempo. Una de las formas de abordar este asunto es tomar esa declaración como equivalente a que la persona no reconoce ninguna parte interna que se ocupe de esa actividad. Seguidamente, se le acompaña a “crear” esa parte, caracterizándola adecuadamente con sus responsabilidades, su forma de actuar, las submodalidades con las que opera, etc.



## **b. Modelos que trabajan con varias partes**

### **i. Tratamiento de incongruencias en la comunicación**

Desde el enfoque de la PNL, las incongruencias en la comunicación son la expresión de dos o más mensajes que emergen simultánea o sucesivamente, como expresión de dos partes internas que no han encontrado aún la forma de operar armónicamente. Uno de los mensajes se expresa verbalmente (y por ello es fácil identificar lo que pretende esa parte) mientras el otro se manifiesta mediante el lenguaje no verbal (corporal) o paraverbal (voz); en este caso necesitaremos encontrar la forma de que ese segundo mensaje sea expresado en un modo que permita reconocer lo que desea esa otra parte.

### **ii. Integración de polaridades o de partes**

La idea de polaridad se refiere a comportamientos que la persona siente como mutuamente excluyentes, del tipo “no puedo hacer dieta y al mismo tiempo disfrutar de la comida”. Indagando la intención positiva que persigue cada uno de esos comportamientos (expresión de partes internas de la persona), es posible integrar esas partes y que la persona encuentre una forma de gestionar la situación.

### **iii. Negociación entre partes**

A veces, nuestras partes internas se obstaculizan mutuamente. Aunque ambas operan de manera adecuada y consistente, sucede que se ponen en marcha al mismo tiempo, con lo cual el trabajo de una neutraliza el de la otra. Podemos citar el caso de una persona cuyas partes creativa y crítica se activan casi simultáneamente. Apenas la parte creativa empieza a imaginar una nueva idea, se pone en acción la parte crítica; el resultado es el bloqueo total del proceso. Mediante este modelo, se parte de reconocer la contribución (intención positiva) de cada parte y se propone una negociación para llegar a un acuerdo donde cada parte acepta permitir que la otra actúe y complete su tarea.

### **iv. Reencuadre en 6 pasos**

Aquí trabajamos con algún comportamiento que la persona desea sustituir. Mediante su proceso consciente ha probado diferentes soluciones pero ninguna ha alcanzado el éxito. Partiendo de atribuir ese comportamiento a una parte interna, se explora la intención positiva, se pide la colaboración de la parte creativa y se generan nuevas opciones de comportamiento que atiendan mejor a esa intención positiva. Se solicita a la parte responsable del comportamiento inicial que valide alguna de esas opciones y también se pide al resto de partes internas de la persona que validen esa opción.

### **v. Matriz de Identidad para el auto-concepto**

En este modelo se trabaja con la sombra y con otros aspectos que la persona rechaza y también con la esencia y otras facetas deseables. Permite reconocer e integrar todas estas partes internas y también utilizar la fuerza con que vivimos alguna de ellas para dar un impulso a otras.

## **6. Conclusión**

Como hemos tenido ocasión de señalar, el ser humano tiene diferentes aspectos o facetas que son la expresión organizada de su capacidad para acceder a estados diferentes, que le sirven para acometer actividades diversas. Llamamos “partes internas” a esos aspectos.

A menudo, estas partes internas operan de manera armónica o sin interferencias entre ellas. Sin embargo, otras veces su acción entra en conflicto.



La propuesta de la PNL es considerar que, en tanto que aspectos de la persona, todas esas partes internas son igualmente valiosas y merecen ser atendidas. Por ello, el enfoque de la PNL y los modelos que se han desarrollado para trabajar con esas partes internas tienden a favorecer la integración de todas ellas.

Como síntesis, podemos decir que este trabajo se basa en:

- a) aceptar todo lo que la persona hace y todo lo que la persona es
- b) buscar la intención positiva de ese comportamiento o aspecto
- c) trabajar con el modelo que parezca más adecuado, orientados por la intención integradora