



LAS MÁSCARAS QUE USAMOS

SESIÓN 3
FICHA Nº 5



LAS MÁSCARAS

Máscara en griego significa “persona”, es decir aquellas formas de ser que utilizamos para representar lo que queremos que los otros vean, de tal forma que podamos agradar a los demás y ajustarnos, a lo que los demás quieren ver de nosotros.

Según Erich Fromm, nos ponemos aquellas máscaras que creemos nos harán parecer “normales y comunes” y creemos que eso es lo correcto, aunque signifique que nuestro comportamiento vaya en contra de la forma de cómo realmente somos y dejemos de ser auténticos.



Detrás de cada máscara, siempre está el miedo al rechazo, al fracaso, al compromiso, a comunicarnos a establecer relaciones, a cubrir las expectativas que los demás tienen acerca de mí...



Toda máscara esconde, protege, defiende e impide que los otros vean lo que realmente somos

ENTRE MÁS ALEJADA DE LO QUE SENTIMOS
ESTÁ LA MÁSCARA , MAS ATADA A ELLA
ESTAREMOS Y VIVIREMOS EN ESTADO DE
FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD



LA MÁSCARA QUE USAMOS COMUNICA
A LOS DEMÁS UNA IDENTIDAD QUE NO
ES LA NUESTRA.

ASÍ...TERMINAMOS HACIENDO LO QUE
LOS DEMÁS QUIEREN DE NOSOTROS,
AUNQUE "AGRADARLOS PONGA EN
RIESGO NUESTRA VIDA Y FUTURO"



**¿CUÁLES SON LAS MÁSCARAS
QUE USAMOS?**





INDIFERENTE O QUEMIMPORTISTA

Quien no espera vencer está vencido"

Hace aparecer que nada le importa, que no se conmueve ante lo que ocurre a su alrededor, que no le afecta lo que los demás digan o hagan. Pero realmente le tiene miedo al rechazo, a involucrarse en las historias de 'los otros y salir lastimado o a que descubran que puede ser vulnerable.

PAYASO O CHISTOSO

"No dejes que el ruido ahogue vuestra propia voz interior. Ella ya sabe lo que tu realmente quieres ser" (Steve Jobs)

Nos hace ver que todo es alegría, se ríe, se burla de todos, aparece que nada le va en serio en su vida, que todo es superficial y jocoso. Pero realmente tiene miedo a hacer intimidad con los demás, por eso pone la distancia del chiste y la carcajada, para evitar cercanías que puedan terminar en situaciones que le demuestren, que no es del agrado de las personas que lo rodean



AGRESIVO

Se defiende antes de que los demás lo ataquen, agrede a las personas, es autoritario y genera miedo, ya que impone por la fuerza sus ideas y hace lo que quiere. Sin embargo, le tiene miedo al fracaso, a no poder comunicarse de una manera adecuada, a no responder a las expectativas de los demás, por eso les aplica el poder de la agresión y los maneja “al susto”



YO NO FUI, YO NO SE

A mí me llaman el tonto, el tonto de mi lugar, todos comen trabajando, yo como sin trabajar

Nunca sabe nada, hace las cosas y aparece como ingenuo e inocente, con su actitud hace culpables a los que lo rodean y nadie puede cuestionarlo porque se las arregla para presentarse como víctima. Realmente tiene miedo a la responsabilidad, a hacerse cargo de sus actos, a tomar una postura ética en la vida por temor a no hacerlo bien, su posición es muy cómoda



CRÍTICO

"La verdad que nos libera suele ser la que menos queremos escuchar" (Anthony de Mello)

No está de acuerdo con lo que otros dicen y hacen, siempre está cuestionando a los demás, aparece como sabelotodo y desde esa posición desvaloriza todo lo que le rodea. En realidad tiene miedo a no poder hacer, pensar y sentir, de acuerdo a las demandas de su entorno, su temor mayor es a no actuar en excelencia y a no cubrir las expectativas sociales, por eso todo lo ve mal



CONFUNDIDO

"no vemos a los demás como son, sino como somos nosotros" I. Kant

Nunca toma decisiones porque dice que no está seguro de hacerlo, cambia permanentemente de idea y de posición, con el o ella nunca se sabe cual es el rumbo que tomará. Realmente le tiene miedo al compromiso, comunicarse e involucrarse con una determinada forma de pensar, sentir y actuar porque cree que los demás invadirán su vida por eso no se "deja ver"



PESIMISTA

“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”

Todo lo ve con una visión catastrófica, siempre pensando que lo peor vendrá, que nada es posible, que es mejor no hacer nada porque igual saldrá todo mal, vive pensando que solo a el o a ella le pasan cosas terribles. Lo que esconde y no deja ver es el temor a ser responsable y a comprometerse y por eso vive paralizado.



EL POPULAR

Dime de lo que presumes y te diré de lo que careces”

Aparece como el o la ´de mayor aceptación entre los jóvenes, siempre minimiza a los que lo rodean, hace creer a los demás que todos deben comportarse como el o ella para ser aceptados, tiende a burlarse de aquellos que son diferentes y no se someten a sus exigencias . Lo que realmente no quieren que los demás vean es su inseguridad y temor al rechazo

