

# La Personalidad tras de una Mascara



En nuestro día a día conocemos personas que creemos gozan de éxito, reconocimiento profesional, buena reputación, ampliamente estimadas o con una experiencia pública de seguridad y sin embargo en su interior se encuentran profundamente insatisfechas, ansiosas y/o deprimidas. Proyectan una falsa apariencia de ser eficaces y respetadas pero en su interior no existe este sentimiento. Muchas veces los seres humanos creamos la ilusión de ser felices, eficaces y tener una posición admirable como mecanismo de protección para disminuir la ansiedad e inseguridad que podemos estar sintiendo.

## **¿Qué es una máscara?**

Una máscara es una cobertura de la cara, que quien la usa comunica una identidad diferente a la propia. En la vida cotidiana los seres humanos utilizamos una cantidad de máscaras que responden a los diferentes roles que desempeñamos en la vida y que no siempre corresponde a lo que en realidad somos, sino mas bien a la forma como queremos que nos vean, o a lo que los demás quien ver en nosotros.

Entre mas distante es la mascara que utilizamos de lo que en realidad

somos, menos libres nos sentiremos, llevándonos a vivir un estado de ansiedad y frustración permanentes.

### **¿Porque los seres humanos utilizan una mascara?**

Ocultarse es de las primeras reacciones del hombre ante las faltas cometidas y cuyo origen se encuentra en el miedo a ser descubiertos quien se es en realidad y cuales son las verdaderas intenciones de nuestro corazón.

Detrás de una 'máscara' encontramos un común denominador: El miedo. Usamos máscaras por miedo a expresarnos, miedo a ser juzgados, miedo a ser reprobados, miedo a no obtener la aprobación de los demás, miedo a que nos conozcan. Muchas personas usan una máscara de frialdad e indiferencia, por miedo a parecer vulnerables frente a los demás. Otros usan la máscara del chiste como una manera de evitar intimar con los otros. Otros se refugian en la actitud hostil como una manera de sentirse seguros. Así, tenemos varios tipos de mascarar: la del trabajo, la de papá responsable o mamá permisiva, la de persona culta, la de las fiestas, la de los funerales y muchas más. Todas son producto de nuestra cultura, de la etiqueta preestablecida y de nuestro propio interior

Las mascarar nos dan una falsa seguridad y nos resistimos a quitárnoslas aun cuando sentimos que seria bueno hacerlo. Protegidos por ellas, podemos vivir en una permanente soledad emocional; llena de secretos, de temor a ser descubiertos, a ser rechazados, juzgados, condenados o a hacer el ridículo. Sentimos miedo a quitarnos la mascara por varias razones: Nos da miedo la intimidad; Miedo a mostrar nuestro lado vulnerable, el lado oscuro. Por lo tanto, evitamos comunicarnos íntimamente. A otros les da miedo la separación. No quiero acercarme mucho a ti porque, quizá, después me dejes y eso me puede lastimar. Otros tememos la fusión. Si comparto todo con la otra persona pierdo mi intimidad, pierdo mi espacio, miedo a hacer invadido. Miedo al rechazo; Que la otra persona nos conozca sin producción, a cara lavada, con defectos y virtudes, tal cual somos, nos angustia no ser del agrado de la otra persona. Por último, existe el miedo a la responsabilidad. Si me acerco mucho, me involucro a fondo, y eso me obliga a estar cuando me necesites. No estoy dispuesto al compromiso. Con estos miedos, disfrazamos nuestro verdadero yo. Disfrazamos uno de

nuestros más fuertes y grandes atractivos: el encanto natural de uno mismo.

### **1. Funciones de la Mascara:**

- Tapan mi realidad y me permite fingir lo que no soy
- Se usan para agradar y atraer a los demás
- Evitan que los demás vean mis debilidades
- Ayudan a conservar "las amistades"
- Se utilizan en la búsqueda de aceptación y amor
- Ocultan la verdadera identidad
- Hace que se vea a la persona no como es sino como desea ser vista

Con base en lo anterior, las máscaras que utilizamos tienden a ser frágiles, y aunque procuremos mantenerlas intactas, hay algo más profundo que rige nuestra conducta y nuestro comportamiento y son precisamente los dictámenes del corazón; tarde o temprano éste muestra su fruto, de manera directa, a través de actos o palabras, o de manera indirecta a través del lenguaje no verbal mediante gestos o actitudes muchos de ellos inconscientes.

Las máscaras tienden a romperse cuando nos enfrentamos a circunstancias impredecibles, estresantes o inesperadas; es decir circunstancias que salen de nuestro control. Las máscaras solo son útiles en situaciones cotidianas más o menos predecibles, de ahí la tendencia del hombre a buscar el estatus quo.

### **¿Cómo ser libres de las Mascaras?**

Conocerse a uno mismo: Una de las tareas más complicadas que tenemos los seres humanos es llegarnos a conocer a nosotros mismos, esto debido a la complejidad de nuestro diseño.

<http://elpsicoasesor.com/la-personalidad-tras-de-una-mascara/>

Psic. Paola Rampelotto  
Depto. de Orientación  
Secundaria