

¿QUÉ ESTOY HACIENDO CON MI VIDA?

PRINCIPIO

NOS ESTAMOS YENDO

Hace unos años, durante una sesión de psicoterapia, un paciente me comentó que nadie le había enseñado a mirar las cúpulas. Por esos días, transitando por una de las avenidas céntricas de la ciudad se dio cuenta de que siempre caminaba mirando las veredas pero no las alturas.

Esta experiencia es muy común. Caminamos por la vida evitando pisar excrementos de perros o buscando alguna moneda perdida y nos olvidamos de las bellezas de las cúpulas. Estos dos estilos de mirar no tienen por qué ser excluyentes. Existe un arriba y un abajo; una izquierda y una derecha. Sin embargo, a pesar de la movilidad que tiene la cabeza, nuestras cervicales, con su artrosis, nos demuestran que hemos optado por la rigidez.

En el nivel de lo psicológico algo parecido nos ocurre: nos encontramos con otro tipo de endurecimiento. Se trata de aquel que es provocado por la apasionada necesidad de ignorarnos en nuestros deseos. De la misma manera que la artrosis dificulta los movimientos y nos causa dolor, la pasión por la ignorancia de nosotros mismos pone obstáculos a nuestro encuentro con el bienestar.

Es notable observar la manera en que las personas desean y temen el cambio.

Consultan a psicoterapeutas y psicoanalistas, terapeutas alternativos o complementarios, concurren a conferencias y talleres, consumen decenas de libros de autoayuda. Sin embargo, todo parece quedar en la nada. ¿Qué pasa entre esa información que les llega y su dificultad para autoaplicarla logrando la tan deseada transformación?

Es que las personas quieren cambiar pero sin abandonar los viejos esquemas rígidos con los que han preformado su vida. Están fuertemente convencidas de que el cambio debe provenir desde afuera, del profesional, del conferencista, del autor del libro quienes, se cree, conocen el secreto de la felicidad, del enigma de la vida, del recóndito sentido profundo de la existencia. Aquellas personas se caracterizan por la constante demanda del tipo: ¡"Dígame qué tengo que hacer para ser feliz!"

Cuando decidí reeditar este libro, me propuse agregarle otros conceptos de acuerdo con los testimonios de los lectores. Por mi parte, estaba experimentando varios cambios en mi vida. Uno de ellos, quizá el más trascendente, fue la toma de conciencia del curso y transcurso de mi existencia.

En mis 54 años de edad y 26 de profesión no había vivenciado, como ahora, que todo termina, que nos estamos yendo. Este "shock de realidad" lo tuve como reacción a la enfermedad irreversible de una de nuestras amadas gatas: Charlinne. La habíamos criado con Marta, mi mujer, desde los cinco días de nacida. Quince años después tuvimos que tomar la decisión de sacrificarla. He visto la decadencia física de muchos seres queridos. Desde mis cinco años de edad en que muere mi abuela paterna hasta el día final de Charlinne he pasado por numerosas despedidas. He tomado conciencia plena del fin de la vida y me he preguntado cuántas personas se dan cuenta de que esto se termina. Tarde o temprano nos vamos... para siempre, por lo menos en esta vida de la cual puedo dar testimonio de que existe. Si hay algo más allá es un asunto de fe. Lo real es que, por ahora, esto es todo lo que tenemos.

La muerte por sacrificio de Charlinne sólo avivó lo que ya tenía y no quería reconocer: hagamos lo que hagamos nos estamos apagando desde el día que nacemos.

Desde el 20 de enero del 97 hasta el 15 de mayo la caída de nuestra gata fue dramáticamente notable. Su belleza fue transformándose en una deformación facial debido a un sarcoma témporo-mandibular. Ya no podía comer y el cuidado amoroso de Marta, sus caricias, su incondicionalidad, hicieron que sus últimos momentos fueran tan felices como cuando la poníamos dentro de un cajoncito de la mesita de luz, con una bolsa de agua caliente y un reloj para que el tictac simulara los latidos cardíacos de la madre. Fue criada a puro gotero con leche y tonadas de vals tarareadas por Marta. Y murió a puro gotero, leche y otras sustancias sin contar con la mortificación de los pinchazos de Decadrón que le tuve que dar, con mucho remordimiento, para aliviarle la inflamación. En su día final, Alejandro Tirone, fiel a su profesión y con todo el dolor y el amor que le profesa a sus pacientitos, se transformó en el ángel protector quién, muy a su pesar, inyectó la sustancia letal en la venita. Y así se fue, diciéndonos adiós con la mirada en un estado de plena paz y, quiero creer, agradecimiento.

Mientras las cosas permanecen, en la medida en que nuestros seres queridos están con nosotros, no tenemos plena conciencia de que todos, sin excepción, nos estamos yendo. Da la impresión de que un día es igual a otro, de que siempre pasa lo mismo como en la película "Hechizo del tiempo". Se trata de una ilusión. Muchas personas consideran que nunca van a morir o que las oportunidades y la felicidad se encuentran en el otro mundo.

El impacto de Charlinne hizo que me retornaran otros impactos: muchas muertes algunas esperadas otras tan sorprendidas que aún hoy me cuesta creerlo, como la de Alfonso Milito (Milo), a quién le agradecí en la versión anterior de este libro la lectura crítica que hizo del prólogo.

Mucho de lo anterior lo viví a medias. Lo de Charlinne y lo de Milo, no. Hoy, un poco por la edad por la que transito, otro poco por la experiencia vivida, otro por el dolor por las pérdidas reales y las frustraciones acumuladas me dije "¡Basta de estupideces!". He tomado conciencia plena, profunda, emocional de que nos estamos yendo y de que no hay salida.

Alguna vez leí que un pensador (No recuerdo quién) dijo que "el ser humano es como un paquete que el obstetra envía al sepulturero." Bastante pesimista, por cierto. Otro afirma que la única obligación del ser humano es morirse. De todo puede zafar, menos de la muerte. Jean Paul Sartre nos dice que los seres humanos somos "muertos sin sepultura". Desde un lugar opuesto, los "sacerdotes" de la New Age nos bombardean con que la solución a los problemas humanos es el perdón y el amor. Como si perdonar y amar fuera así de simple.

Dentro de esas polaridades es conveniente que tomemos una posición. La mía es la siguiente: es verdad que vamos a morir algún día. También es cierto que al comienzo de nuestra historia hay un obstetra y al final un funebrero. Pero no creo que seamos paquetes ni que estemos muertos en vida. Por otra parte, a diferencia de la new age, no creo en el perdón y en el amor así, sin más. Desde luego, puedo comprender las motivaciones conscientes o inconscientes del que hizo algo malo y determinar que es producto de su historia, de padres que lo maltrataron, de cargas genéticas, etc., pero de ahí a perdonar hay mucha distancia. No tengo por qué hacerme creer y hacer creer que siento lo que no siento. Se dice que el perdón libera. Justamente, considero todo lo contrario: primero debo estar libre para luego perdonar. Tampoco creo en el amor universal; sí, en cambio, en el respeto a todos, aceptando que el otro es como es y que no tengo ningún derecho a presionarlo para que sea diferente. Por más esencia divina que haya dentro de mí tengo que reconocer con dolor que no soy Cristo. No puedo ejercer el perdón, como El lo hizo. En medio de un sufrimiento atroz, bebiendo vinagre, clavado en la cruz sin apoyo en los pies, muriendo por una insuficiencia ortostática mientras todos reían y se burlaban, le pide a su Padre que los

perdone porque no saben lo que hacen. Soy humano y amo a los que amo, pero no me pidan más.

Se han dado miles de azarosas combinaciones para que estemos aquí, ahora y haciendo esto. Cada niño que nace, deseado o no, aceptado o rechazado, es un milagro en sí mismo. A partir de ese instante cientos de vicisitudes lo van modelando de tal manera que va perdiendo su estado esencial y se va transformando en lo que los demás desean de él. Ya adulto vive en un estado de permanente conflicto entre lo que él desea y no sabe que desea y los deseos de los otros. La esencia divina queda sepultada viva y, a su alrededor, se va configurando el carácter de la criatura con capas superpuestas de mandatos que van conformando su argumento de vida. Un argumento escrito por otros que neutraliza los deseos auténticos de ese "Niño Libre" con el cual nació. Cristo sabía algo de esto, por eso su llamada de "Dejad que los niños vengan a mí". Esa mentalidad pura, esencial, sin especulaciones, era la única que podía entender los misterios del "Reino de Dios dentro vuestro".

Pero la red social-familiar que rodea al niño tiene sus propias normas, su sistema de creencias, su filosofía de vida transmitida de generación a generación. El niño que acaba de nacer es uno de ellos y deberá tener las mismas ideas, idéntico sistema de creencias. Tendrá que mirar las veredas, no las cúpulas, buscando billetes perdidos, evitando tropezar o pisar excrementos. Se pueden hacer ambas cosas. Me puedo detener y mirar las cúpulas ignoradas de la gran ciudad. Pero para desafiar el mandato de "¡Camina mirando el piso!" tengo que poseer libertad. Y la libertad no se adquiere, es un don divino. Nadie me la puede dar, la poseo por el hecho de ser, de existir. Si vivo mi vida en función de los mandatos de los otros o de un sistema de creencias que nunca cuestioné por miedo al castigo, jamás seré libre, estrangularé a mi Niño Libre que vive dentro mío, seré un muerto sin sepultura, un paquete que el sepulturero estará esperando. Seré nada... siéndolo todo.

Parados en este punto se produce el conflicto: ser o no ser, dirá Hamlet. Vivir en función de mis auténticos deseos o vivir de acuerdo con lo que los otros esperan de mí. Frente a estos dos caminos que se bifurcan llega el angustiante momento de la toma de decisiones. Pero no es fácil decidirse así como así. Detrás de mí hay toda una historia. Delante de mí, si decido cambiar, un vacío. Aquello es el mundo conocido. Sé que tengo recursos porque los uso diariamente; en el nuevo mundo no sé con qué me voy a encontrar. ¿Por qué no dejar todo así?

Porque dentro de mí, esa esencia divina puja por salir. Me crea desasosiego. Me cuestiona si esto es todo. Me dice que no hay demasiado tiempo, que me estoy yendo y que si no hago algo, ese niño interior se apagará.

Consciente de esta verdad y aunque nos disguste tenemos sólo dos opciones: o vivimos por vivir o lo hacemos de acuerdo con la llamada de nuestro Niño Libre, es decir, según nuestros auténticos deseos. ¿Será esto ser un egoísta? Ya veremos que no.

En algún momento tendremos que decidir o, mejor dicho, hacer consciente nuestra decisión porque decisión siempre hay aunque no nos demos cuenta. O le diremos adiós para siempre al deseo de los otros o adiós para siempre a nuestro Niño al cual distraeremos con compulsiones múltiples para hacerle creer que nos estamos ocupando de él: saldremos con mujeres, jugaremos compulsivamente, fumaremos, beberemos, nos drogaremos de cien formas diferentes. Pero su respuesta será, siempre, la tristeza y el reproche metaforizado en algún síntoma. Pues lo estamos crucificando sin saber que lo estamos haciendo, le daremos de beber vinagre, nos mofaremos de él, y esperaremos hasta que alguna "insuficiencia" lo aniquile.

En este libro, una puesta al día de "¿Qué hacer con la vida?", reflexionaremos sobre varias cuestiones. Todas girarán alrededor del mismo núcleo: el desperdicio del tiempo de vida satisfaciendo los deseos de los demás. Como ya lo mencionamos

antes Tu podrás protestar haciéndome una pregunta. "¿Pero es que me propone ser egoísta?". La respuesta es ¡Si! Y te explico por qué: cuando la señora muerte te toque el hombro y te diga "Llegó el momento", nadie de aquellos por los que has perdido tu tiempo va a venir a reemplazarte. Tu muerte te pertenece a ti y sólo a ti. Siendo así... ¿A quién crees que le pertenece tu vida?
 Por supuesto que no debes confundir el ser egoísta con el ser egocéntrico o egolatra. Te muestro este cuadro para que compares:

	EGOÍSMO	ALTRUISMO
EGOÍSMO	<p>Egoísmo – egoísta <i>(Primero yo, luego yo y siempre yo)</i> Personalidades para quienes el otro no existe. Egocentrismo – egolatrismo</p>	<p>Egoísmo – altruista <i>(Primero resuelvo mis problemas y luego voy a estar disponible para lo que necesiten los demás, a menos que sea una emergencia)</i> Egoísmo deseable.</p>
ALTRUISMO	<p>Altruismo – egoísta <i>(Primero los demás y luego, si me queda tiempo y energía me dedicaré a mi)</i> Dependientes de la valoración y afecto de los otros, quienes siempre se sienten en deuda con él. Egoísmo encubierto</p>	<p>Altruismo – altruista <i>(Sólo existen los otros. Yo no existo)</i> Espera de la recompensa divina, de la entrada a un paraíso después de muerto como consecuencia de sus buenas obras. Inversión egoísta</p>

Nosotros apuntamos al egoísmo-altruista. Por ahora quédese con esta única e irrefutable verdad: nos estamos yendo y nadie nos enseñó a mirar las cúpulas.

[A CAPITULO 1](#)

CAPITULO 1

EL DESEO DE CAMBIO...

Y el miedo a cambiar

Incompletud del ser humano. Condiciones para lograr un cambio. Obstáculos. Yo no soy mi imagen. Una invitación para reflexionar.

Tu lo sabes, yo lo sé: no es fácil vivir en un estado de calma y bienestar. Tanto circunstancias externas como internas te invitan, permanentemente, a sentir desazón, desasosiego, inquietud, ansiedad, disgusto, fastidio, malhumor, intolerancia, frustración, enojo, momentos depresivos. Todo lo cual te lleva, como a muchos, a que sinteticas esas vivencias con el consabido “me siento mal”.

Días pasados un amigo, que no es ajeno a esta dificultad de vivir en estado de bienestar, me regaló un cuadrito en donde un chimpancé está todo pegoteado con un chicle. El texto dice: "Lo único que lamento es haber llegado al mundo sin un manual de instrucciones".

Este hipotético “manual” es algo buscado incesante y afiebradamente por mucha gente. Quizás tu mismo has comprado este libro creyendo que se trataba del Gran Manual. Otras personas buscan gurúes, místicos, profetas o depositan en el psicoanalista, médico, abogado un saber que, en realidad, no poseen.

La cuestionable filosofía del llamado Pensamiento Positivo (PP) ¹ se propone como un buen manual para vivir mejor. Lamentablemente, a pesar de la buena intención de los autores y de los buenos deseos de quienes la practican, todo sigue igual. La famosa frase de Emile Coué, uno de los primeros iniciadores de esta filosofía, "Cada día que pasa y con la ayuda de Dios me siento mejor y mejor" ya no convence a nadie. Distinta es la persona que tiene una Actitud Mental Positiva (AMP) frente a las adversidades. Este tipo de gente no niega la realidad sino que la encara con un espíritu de lucha, de resolver problemas. En un capítulo posterior, analizaremos las diferencias entre ambas posturas.

Por ahora, digamos que ese “sentirte mal” es una forma que tiene tu esencia divina de avisarte que las cosas no están funcionando como tu lo deseas. Si, lo sé: la experiencia es dolorosa, sin embargo es el primer gran paso para empezar a cambiar. Desde la vivencia de malestar podemos interrogarnos y darnos cuenta de lo que nos está pasando. Pero conocer y admitir nuestras carencias, nuestras faltas, los huecos de nuestra vida no es para nada agradable. Tomar conciencia de que enfermamos, envejecemos y morimos, de que nuestra existencia tiene un límite, de que aquellos a quienes amamos nos pueden dejar y, de hecho, nos dejan produce angustia.

¹ Ver Texto Complementario III, “Frente a senderos que se bifurcan”, al final del libro.

Reconocernos como seres humanos con todas nuestras imposibilidades nos baja a tierra de un golpe. Saber que no sabemos y que necesitamos de otros para tantas cosas es una ofensa para nuestra ilusión de creernos completos. Percatarnos de nuestro deslizamiento por el tiempo y compararnos con nuestras fotos de diez años atrás, observar que muchos de los que aparecen ya no están, comprender que toda una época terminó, nos invita a hacer un balance en donde hay mucho de pérdida, de falta, de oportunidades que dejamos y de renunciadas a nuestros propios deseos para satisfacer el deseo de algún otro. Muchas de esas carencias se mantienen y, si se toma conciencia de ellas, podemos preguntarnos... ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Los partidarios del pensamiento positivo pueden optar por conformarse: “el Señor así lo quiso, agradezco por estar sano, tener trabajo, a pesar de mis problemas siempre estoy con una sonrisa, etc.” Por el contrario, los que poseen una Actitud Mental Positiva no se sienten mal por sentirse mal. Admiten que un estado temporario de mal estar es sentir de acuerdo con la situación que lo origina. Y desde ese "sentirse mal", admiten tener una dificultad, un problema, un imprevisto y hacen todo lo que tienen a mano para resolver la cuestión. Es decir, aceptan la situación desagradable y hacen lo que tienen que hacer para producir un cambio.

Imprescindibles condiciones

Para lograr cambios significativos en tu vida y crear las condiciones para vivir en un estado de satisfacción es necesario que cumplas con estas cuatro condiciones: 1) **autoconciencia**: tienes que reconocer tus propias carencias, dificultades, circunstancias desfavorables; 2) **autocrítica**, debes hacerte responsable de tus propias conductas que producen y/o perpetúan el mal estar; 3) **deseo de cambio**: tienes que sentir, pensar y hacer lo conveniente para generar transformaciones en la propia vida evaluando las consecuencias de cada decisión tomada. Todo lo anterior debe estar amorosamente envuelto por, 4) tu **buena fe** o sea dejar de engañarte a ti mismo. Vayamos por partes.

Autoconciencia

Todo proceso de cambio comienza con un darse cuenta, con un “ver” la situación, sentirla. Desde los hechos más simples (“Hay una mancha en mi pantalón”), hasta los más complejos (“Hay veces en que me doy cuenta que mi vida no tiene sentido”) requieren, para ser cambiados, una toma de conciencia. ¿Qué puede pasar luego de esta toma de conciencia? Dejamos de ser inocentes. Tenemos que actuar para resolver el conflicto. Y este actuar puede provocarnos nuevos problemas. Para evitar sentir el dolor que produce ese darse cuenta de los propios problemas y rehuir el compromiso y responsabilidad por las acciones para resolverlos algunas personas instrumentan, sin saberlo, un mecanismo de defensa llamado descalificación o desestimación. ¿Qué es esto?

Descalificación

Esto quiere decir: no ver el problema, quitarle importancia, rechazarlo, devaluarlo, renegar de eso, excluirlo, negarlo. El pensamiento positivo tiende, justamente, a consolidar ese mecanismo. Frases tales como "No pienses en eso", "Ya va a pasar",

"Todo está bien", "Hoy va a ser un buen día", "Tienes que consolarte, la vida continúa", "Sonríe, sonríe", etc., le quitan importancia al conflicto o situación problemática lo cual obstaculiza su resolución

Dada una situación... ¿Qué es lo que se descalifica?

Imaginemos a cuatro amigos quienes, reunidos en un bar, se cuentan sus problemas sentimentales. Julián ni siquiera percibe las señales que su mujer le envía y que significan que algo anda mal entre ellos. Pedro, en cambio, sí las percibe pero les dice a sus amigos que es cosa de mujeres y que ya se le va a pasar. Carlos toma conciencia de la crisis matrimonial pero declara que él se siente incapaz de hacer algo. Héctor afirma, sin dudar un instante, que cuando se presenta un problema de esta naturaleza ya nada puede hacerse.

Estos cuatro hombres, cada cual con su estilo, no quieren hacerse cargo de que existe un problema (Julián), de que el problema tiene una significación (Pedro), de que es posible resolverlo ya sea con recursos propios (Carlos) o con ayuda externa (Héctor) En definitiva, cualquiera sea el tipo de descalificación, el problema se mantiene sin resolver.

En síntesis:

Se pueden descalificar varios aspectos de una circunstancia:

- 1) La situación en sí misma: "eso no está ocurriendo";
- 2) La importancia de lo que ocurre: "no te preocupes, no es nada."
- 3) La capacidad propia para resolverla: "no puedo hacer nada"
- 4) La resolución de esa situación: "nada se puede hacer; nadie puede ayudarme".

La toma de conciencia de un hecho que nos perturba y la aceptación de su existencia es la primera condición para promover un cambio. Esto posibilita que una persona comience el camino hacia una transformación de sus condiciones de vida.

Recordemos, entonces: para que puedas empezar a cambiar esas circunstancias que te hacen sentir infeliz, lo primero que tienes que hacer es ver, sentir, reconocer tanto tu estado de infelicidad como la o las causas que lo motivan.

Esta tarea no es para nada fácil porque, una vez reconocida la causa, algo tienes que hacer con ella. Ese conocimiento que te lleva a una toma de decisión y, al final, a una acción puede provocarte un estado de angustia ante los cambios que tus conductas pueden originar en tu medio ambiente y red social-familiar.

Imagina, por un momento, que la causa de tu malestar es el desorden que reina en tu oficina. No encuentras nada, el escritorio está lleno de papeles, varias carpetas sin rótulo, lápices sin punta, libros apilados en el suelo, etc.. Después de tomar conciencia de que gran parte de tu deseo de quedarte en casa está dado por el desorden de tu trabajo, decides hacer algo al respecto. Eliges un fin de semana y te vas para la oficina a ordenar todo lo desordenado. Compras una biblioteca y un fichero, clasificas los papeles, tiras todo lo desactualizado, rotulas las carpetas, acomodas los libros, afilas los lápices, etc.. Le has dedicado varias horas. Te sientes cansado pero la oficina quedó como a ti te gusta. Notas en ti un cambio de humor: estás satisfecho. A partir de ahora y recordando tanto tu malestar como el trabajo que te dio ordenar todo decides otra conducta: organizarte diariamente para evitar acumulaciones.

Este cambio decidido por ti a partir de la toma de conciencia de un estado de insatisfacción que se traducía en malhumor y fastidio no sólo te beneficia a ti sino a las personas que te tenían que aguantar. Pero muy distinto es el caso siguiente. Haz reconocido con dolor que ya no amas a tu pareja. Los momentos que pasas junto a ella son un infierno. El diálogo es dificultoso, comparten casi nada, la sexualidad casi no existe. Por otra parte hay alguien, en la oficina, que te ha llamado la atención. Te trata de una manera tan diferente que es imposible no comparar. Te vas dando cuenta que tus momentos más felices son los del trabajo y que regresar a tu hogar es como un suplicio. En varios momentos del día piensas, con temor, en proponer la separación. Y ahí te enfrentas con varias emociones: miedo a las consecuencias, especialmente a la reacción de tus hijos y de los parientes, problemas económicos, toda la operativa de la separación... Lo consideras un verdadero lío. Pero no eres feliz. ¿Qué hacer, entonces?

En este caso, la decisión tomada y la acción a realizar van a provocar, ciertamente, una conmoción en tu red social-familiar.

Aquí es donde la persona, inconscientemente, puede preferir “no darse cuenta” de lo que está sucediendo pues, si toma conciencia, si pone en palabras aunque más no sea una vez lo que le está pasando, se verá impulsado a una acción. Esta acción puede ser: plantear la necesidad de separarse o dejar que todo siga así hasta que “la muerte los separe” o provocar al otro para que sea el iniciador de la decisión del divorcio. De cualquier manera, algo tiene que hacer y no todas las personas están dispuestas a aceptar las consecuencias de sus decisiones. Por eso, en ocasiones, una parte nuestra “decide” no tomar conciencia de lo que nos pasa, de esta manera se evita la acción que modificaría la situación. Esta es la descalificación.

Si en la toma de conciencia te permites darte cuenta de que algo no está funcionando bien en tu vida, en la siguiente etapa te tendrás que hacer cargo de tu parte de responsabilidad en el asunto. Este proceso es la autocrítica.

Autocrítica:

Soy el principal responsable

Frente a las carencias la gente culpa a otros, a las circunstancias, al mal tiempo, al gobierno, a la madre, a Dios o a Satanás. Acabas de tener una fuerte discusión con tu esposa porque no pagó en fecha la escuela de vuestro hijo; a la madrugada te sientes descompuesto después de una comilona y culpas a tu maldita vesícula; por la mañana te golpeas con la mesa de la cocina y te sale un moretón. En todas estas situaciones has depositado la causa de tus desgracias en el afuera, como si tu no fueras responsable de nada. ¡Así es fácil vivir! Es posible que tu mujer se haya olvidado de pagar la cuota escolar; que la vesícula se te haya inflamado y que las patas de la mesa estén muy abiertas. Pero, a pesar de que lo exterior tenga que ver con estos hechos, y por más que te duela, tendrás que reconocer que de alguna manera has contribuido a que cada acontecimiento ocurra. Pregúntate por qué no le recordaste a tu mujer que mañana vencía la cuota y que estabas muy ocupado para ocuparte de eso; ¿por qué comiste más de la cuenta si sabes que tu vesícula está con cálculos?; ¿no recuerdas, acaso, que la mesa es demasiado grande para esa cocina y que tienes

que tener cuidado al pasar?. Date cuenta que no ejerciste la autocrítica. Has estado descalificando tus propias conductas saboteadoras. Así que, aunque te moleste, es momento de decir: ¡yo soy responsable por no recordarle a mi esposa lo de la cuota y por haber comido de más y por no fijarme por donde camino!

Está demostrado por las distintas Ciencias de la Conducta, que una de las estrategias utilizadas por las personas para no producir cambios y mantenerse en estado de queja constante es no preguntarse: "¿En qué puedo ser responsable por esto o lo otro?"

Formulada la pregunta se necesita una respuesta y ésta, generalmente, contradice la imagen idealizada que cada cual tiene de sí mismo. La imagen es la apariencia que nos hemos fabricado más para nosotros mismos que para los demás y la idealización de esa figura tiene como objetivo engrandecerla, exaltarla. Lamentablemente, se trata de una mentira que hay que sostener con la consiguiente baja de energía vital por cuanto usar diariamente esa máscara o máscaras provoca agotamiento.

Analícemos con mayor precisión este concepto:

Sólo imágenes

Así como la toma de conciencia es obstaculizada por la descalificación, la autocrítica lo es por la adherente afinidad que cada cual tiene con su imagen idealizada.

Cuando me miro en un espejo veo mi figura invertida. Por más puro que sea el cristal me devuelve una realidad distorsionada: en él soy zurdo. En la imagen que me retorna desde el espejo me afeito con la mano izquierda y, si bien me reconozco, yo no soy ese.

En la vida, nos miramos en otros espejos no tan puros: son los demás. Aquellos que, frente a mí, me devuelven, también, una imagen. Si mirándome en el espejo termino convencido de que soy zurdo, me engaño. De la misma manera lo haría si creyera en la imagen que yo creo que los otros tienen de mí.

Para precisar el concepto de imagen creo conveniente que la relaciones con una ficción, un mito, una quimera, una invención, una ilusión, una fantasía. En definitiva algo totalmente irreal. Por eso, el famoso dicho "Conócete a ti mismo", significa: ¡quítate todas las máscaras, eso que queda, eso eres tú!

Nuestro primer espejo es mamá, y sobre esa imagen vamos construyendo la nuestra. Podremos ser reyes o gusanos; maravillosos o una porquería. Quizá, con suerte llegaría a ser un ser humano. Todo depende. Cualquiera sea la imagen que hemos ido construyendo se la va a defender "a muerte" porque estamos seguros de que de esa imagen depende nuestra identidad, nuestra existencia como persona: soy lo que mi imagen representa. Tus pensamientos, emociones, acciones, se relacionan íntimamente con este concepto que tienes de ti mismo. Pero no es otra cosa que una ilusión de identidad construida en la infancia y reforzada constantemente con múltiples mecanismos de autoengaño.

Verdades ¿absolutas?

Ahí está la mujer de 36 años, Virginia, que nunca tuvo novio y se quedó viviendo al lado de su madre, porque así fue "decidido" por el resto de la familia. Y Ernesto, abogado, que siempre quiso tener un negocio de antigüedades y sufre con su profesión hasta la úlcera sangrante... pero heredó la clientela de primer nivel del padre, que la había heredado de su padre... y el Cacho, un buenazo obeso que siempre

le hacían bromas pesadas sobre su gordura y terminó muriéndose de un infarto a los 33 años, edad en que, también, se murió su obeso padre. Siempre le decían, riendo: “Eres igualito a tu padre... ja... ja”. Aquí está la joven embarazada sin quererlo, al lado de un hombre que la amenaza con irse. Que casualidad. Lo mismo hizo su padre al quedar embarazada su mujer. Enfrente, está la cuarentona con hijos adolescentes que, por primera vez en su vida, sabe lo que es desear ya que el deseo estaba prohibido en su infancia. ¿Deseo de qué? De todo. Era imposible desear pues con el deseo se desafiaba a los dioses y el castigo podría ser terrible. Ahora, desde que desea, le sobrevienen ataques de pánico. No es para menos. ¿Quiere que sigamos? ¿Para qué? Mírate a ti mismo y verás cuantas coincidencias hay entre lo que registraste desde niño y tu vida actual. He ahí la identificación con una imagen de ti mismo creada con base en la imagen que siempre creíste que los demás tenían de ti: la solterona, el frustrado exitoso, el gordito, la abandonada, la transgresora que merece castigo... Los personajes son infinitos y, sin embargo, todos coincidimos en lo mismo: vivimos nuestra vida según los dictados de un Amo. Pareciera ser que nadie puede escapar de su destino. ¿Será así o será una gran mentira?

EI SICVA

Una imagen de sí mismo debe ser sostenida a lo largo del tiempo. ¿Qué la hace tan constante y por qué es tan difícil desarraigarla?

Las raíces que la mantienen fija son las creencias entrelazadas de tal manera que forman un sistema. Su nombre: Sistema Interno de Creencias. Pero no se trata de cualquier creencia del tipo “Creo que nos quedamos si leche o creo que el sábado los Pérez no van a invitar a cenar”. No. Son creencias en Verdades Absolutas, verdades que no se deben cuestionar porque se corre el peligro de que se desmorone todo el sistema y, por ende, la imagen de sí mismo, la propia identidad. Este SICVA (Sistema de Creencias en Verdades Absolutas) se erige como un poderoso obstáculo para el cambio. Para que éste se produzca es importante cuestionar esas "verdades absolutas" sabiendo, de antemano, que la imagen construida puede tambalearse. Esto va a generar elevados montos de angustia.

La autocrítica, precisamente, es una forma de cuestionamiento ya que uno tiene que reconocer que tiene fallas, que se equivoca, que se es un ser humano como todos y esto atenta contra esa imagen idealizada. Si Juan se ha creído desde los cinco años que era todopoderoso, que todo lo hacía perfectamente, que era irresistible con las mujeres, no va a aceptar que se lo critique, que se le ignore o que se le cuestionen sus ideas y procedimientos.

Dos ejemplos complementarios: Juan y María

Aquel Juan fue educado para creerse maravilloso. Sus padres minimizaban los errores de su hijo. Si los llamaban de la escuela siempre encontraban una razón que justificara su conducta o falta de aplicación. Cuando se golpeaba con una mesa la madre, alarmada, la golpeaba a su vez mientras le decía "Mala, mala." Juan fue construyendo una imagen de perfección. Sus éxitos le pertenecían mientras que sus fracasos eran atribuidos a la mala suerte, a la ineficiencia de los otros, a los biorritmos en baja o a la conjunción planetaria. La esposa de Juan, por sus problemas personales, solicita una entrevista. Juan no sólo está de acuerdo sino que, además, la "ayuda" a

que se cure. En una sesión conjunta él está bien, nada le sucede, tiene respuestas para todo. Si algún tema lo roza, se escabulle como una anguila. Siempre cae bien parado. "Lo que pasa es que hay que tener pensamientos positivos" dice en la sesión. Desestima cualquier crítica de la mujer mediante argumentaciones falaces y abiertamente manipulativas de las cuales no se da cuenta. Como es de suponer el vínculo matrimonial se está deteriorando, sus hijos tienen problemas escolares, en la empresa es cuestionado por su inflexibilidad. Pero, a todo esto, Juan tiene sus famosas explicaciones: "¿Cómo no va a tener problemas mi mujer con la madre que tiene?; los chicos son así por las malas compañías; mis empleados son unos vagos que dicen todas esas cosas porque no quieren trabajar". Ya lo ve: Juan no es responsable de nada. Posee la verdad absoluta. Es un hombre completo. Un auténtico dios.

La imagen que Juan tiene de sí, instalada desde su infancia por padres que lo consideraban maravilloso, le impide ejercer su autocrítica ("Soy maravilloso. No tengo fallas" es una de las tantas creencias que forman su SICVA). Si se llegara a preguntar: "¿Qué puedo estar haciendo para tener problemas con mi mujer, para que mis hijos tengan tantas dificultades, para que mis empleados me critiquen?", correría el riesgo de poner en duda su Sistema Interno de Creencias en el que se sostiene su imagen idealizada con lo que entraría en un derrumbe psicológico. Como se dice habitualmente: caería a tierra y sufriría bastante. Podría deprimirse, angustiarse... y cambiar. Pero como Juan teme "sentirse mal", angustiarse, le resulta más fácil culpar a otros de sus desgracias. De esta manera encuentra las explicaciones tranquilizantes para cada dificultad y su autoimagen idealizada, todopoderosa, queda intacta. Son los otros los que están mal, su mujer necesita un psicólogo.

María, en cambio, fue "programada" para tener una autoimagen desvalorizada. Siempre fue la feúcha, la tímida, la pobrecita. Carente de opinión propia construyó su mundo alrededor de los demás: vive excentricada, con su centro puesto sobre los demás. Ellos son los sabios, los puros, los bellos, los completos, los siempre gozosos. En uno de nuestros cursos, al que vino "traída" por una amiga, comenzó a darse cuenta de que no era un mísero deshecho humano como siempre creyó, que tiene ideas propias, que se expresa muy bien, que siente la suficiente hostilidad como para defender su propio espacio. En los distintos ejercicios fue tomando conciencia de que hasta puede llegar a tener vida propia, deseos propios. Todo este descubrimiento la angustia porque la impulsa a tomar decisiones. Al descubrir que el cambio es posible, se cierra sobre sí y reaparece la autocrítica demoledora y desvalorizante. Ella misma se define como "soy una mierda". El cambio la aterra, como a Juan.

Juan y María poseen dos estilos diferentes: él desestima que pueda tener aspectos negativos y ella que los pueda tener positivos. Juan se ubica ante el mundo exclamando: "¡Yo estoy bien; son los demás los que están mal!". María, en cambio, se presenta diciendo "Yo estoy mal; los demás están bien". Cada una de estas dos creencias marca la posición existencial de cada cual y es el mirador desde donde se observa al mundo. Estas creencias inamovibles son los máximos obstáculos para ejercer una autocrítica liberadora. ¿Se imagina a María diciendo, convencida, "tengo conductas negativas pero también positivas. Para algunas cosas no sirvo y para otras

sí. Como persona valgo mucho y a partir de hoy defenderé mis derechos”? O a Juan, “reconozco que no soy el ser maravilloso que me creía. Estoy cometiendo muchos errores, descalificando a mi mujer, no ocupándome de los chicos, manejando la empresa de una manera autoritaria...”

Si lo anterior llegara a suceder (se consideran milagros, pero ocurren con bastante frecuencia) Juan y María estarían sacándose las máscaras, con dolor, pues están fuertemente pegadas, y habrían empezado un proceso de transformación que los llevaría a ser ellos mismos y no la imagen que cada cual tiene de sí.

El deseo de cambio;

Esta es la tercera condición para pasar de un estado de insatisfacción permanente a un estado de satisfacción variable (Observe que no decimos “satisfacción permanente” puesto que es un estado imposible. De ser así, dejaríamos de ser humanos). El cambio no es otra cosa que ese pasaje desde una circunstancia que nos impide el acceso al bienestar a otra en donde ese bienestar es viable. Puede tratarse de factores externos (un trabajo mal pago, un esposo tiránico, una carrera profesional mal elegida, etc.) o internas (angustia, indecisiones, depresión, etc.). Para la psicoterapia integrativa, en realidad, las circunstancias son predominantemente internas y en esto consiste la responsabilidad. Tomando los ejemplos anteriores: YO soy responsable de tener un trabajo mal pago, YO soy la responsable de continuar sosteniendo a un marido tiránico, YO soy responsable de continuar en una carrera que no me interesa, como asimismo YO soy responsable de mi angustia, mi depresión y mis indecisiones.

El deseo de cambio debe ser automotivado. Toda persona puede cambiar aquello que no le gusta de ella y que la ha llevado a ese estado de infelicidad. Nadie puede obligar a cambiar a nadie. Se puede invitar a un otro a que cambie pero sólo lo hará si es su deseo y, lógicamente, previa toma de conciencia de que algo no anda bien y la aceptación de su responsabilidad en el asunto.

Como vimos hace un rato, el proceso de cambio es una tarea ardua pues se debe poner en juego la identidad construida a lo largo de los años y que está sostenida por ese Sistema Interno de Creencias. La persona que tiene conciencia de que no es feliz, que reconoce que ella misma es la principal productora de infelicidad y que desea cambiar, tiene ganado mucho camino. Pero aquellas características propias con las cuales nos hemos identificado y que nos resistimos a abandonar, funcionan como obstáculos para el cambio. Se evidencian por el "No puedo" y, por momentos, pareciera que es cierto que no se puede. Cada persona debe darse cuenta que no se es tal o cual característica. Mi profesión es psicólogo pero yo no soy mi profesión. Decir: "Soy psicólogo", es confundir el ser con el tener. Asimismo, Juan no es su maravillosidad ni María su timidez. Lo que se es no se puede dejar de ser. Mi esencia me acompaña a donde vaya. Si mi identidad es ser psicólogo... ¿Qué pasa en vacaciones? ¿Dejo de existir? La depresión del fin de semana está muy relacionada con esta identidad en función del tener o del hacer. “Cuando no estoy en la empresa, no existo”, me comentó un paciente en una sesión.

La motivación para cambiar se verá notablemente fortalecida en la medida en que cada uno pueda entender que no se es ese rasgo, ese gesto, esa conducta, ese hábito,

esa condición, ese equipo de fútbol, ese sistema de creencias, esa profesión, ese nivel económico, etc.. El budismo denomina, a ese estado, desapego. De lo contrario, si nos apegamos a esas falsas identidades, el proceso de cambio se verá obstaculizado porque será vivido como pérdida de identidad, como abandono de viejas e inoperantes estructuras y no como enriquecimiento a través de una nueva, autónoma y creativa forma de pensar la vida.

La buena fe: cuarta condición (¿o primera?)

Ausencia de autoengaño

Tomamos aquí a la mala fe como una actitud de farsa para con uno mismo. Si lo ponemos en forma positiva quedaría así: la buena fe es la disposición de autenticidad para consigo mismo, con los propios valores, palabras que se dicen, sentimientos congruentes y acciones consecuentes.

Un individuo que actúa de mala fe rige su vida por la falsedad, la mentira, un estado de apariencia, se inventa una vida inexistente, se pone trampa tras trampa, se estafa, se defrauda a sí mismo. Una parte de él conoce lo que está haciendo consigo mismo pero lo descalifica apelando a miles de argucias y excusas tan poco convincentes que no soportarían la más mínima confrontación. De ahí que las personas a las que se les cuestionan esas falsas justificaciones se enojan o responden de manera brusca, agresiva. Se sienten ofendidos, atrapados en un decir sin base cierta.

La mala fe atenta contra la toma de conciencia pero cuando se posee ésta última, el autoengaño impide que la persona efectúe las acciones correctivas que le permitirían resolver el conflicto en que se encuentra.

El caso típico es ese señor con sobrepeso que se propone adelgazar unos kilos. Tiene autoconciencia y tiene autocrítica por cuanto reconoce que está comiendo a deshoras y, sobre todo, un exceso de grasa, hidratos de carbono y no hace ejercicio físico. Este hombre se propone una meta: adelgazar diez kilos. Concorre a un médico dietista, se hace los análisis que corresponden y comienza la dieta prescrita. A los tres días transgrede el plan con la autojustificación del casamiento de un pariente. Ahí está la presencia activa de la mala fe.

Por más conciencia que se tenga del problema, ejerciendo una sincera autocrítica, poseyendo un fuerte deseo de cambio si falta la buena fe los buenos propósitos se estrellan contra el piso. Por eso, la buena fe, ese moño que ata todo el paquete, como todo moño, es lo primero que se ve cuando nos hacen un regalo. Y es lo primero que tenemos que desatar para observar la riqueza de nuestro interior. Para lograr esto no deberíamos temer descubrirnos tal como somos, con nuestras virtudes... y nuestras miserias. Decir, para siempre, adiós a nuestras máscaras.

EJERCICIO

Nota Previa

Durante el desarrollo del libro te sugiero una serie de ejercicios cuyo objetivo es que incrementes tu nivel de autoconciencia, ejerzas la autocrítica y te motives para provocar cambios. Estos ejercicios puedes, simplemente, leerlos como formando parte del texto o realizarlos, con lo que desarrollarás las capacidades mencionadas. Claro, todo esto supone que te comprometas y quizá, todavía, no estés del todo dispuesto. Si es así te pido que te respetes, que tomes en cuenta lo que sientes. Ocurre que, ante estas propuestas, puede elevarse tu nivel de angustia y desasosiego que funcionan como una señal de alarma ante un posible daño a tu imagen idealizada y al statu-quo de tu vida. Si este es tu caso no hagas los ejercicios y continúa leyendo. Puede que más adelante regreses y los hagas.

CONSIGNA

- 1) Escribe una lista de todo aquello que consideras que anda mal en tu vida. Piensa en tus vínculos, tu tiempo libre, tu trabajo y/o estudio, tu cuerpo, tus emociones, tu capacidad para pensar, para tomar decisiones, para defender tus deseos y tus derechos, etc.
- 2) Busca culpables para cada cuestión.
- 3) En una segunda lista determina, aunque te cueste, tu responsabilidad en cada asunto. Pregúntate: ¿Qué hago, no hago, hice, para que tal cosa no ande bien?
- 4) En este cuarto tiempo haz todo lo posible para responder las preguntas anteriores.
- 5) Y ahora llega el gran momento de la verdad. Fíjate si, realmente, quieres cambiar y cómo crees que puedes hacerlo.
- 6) Por último, planifica excusas que justifiquen tu no hacer para que todo quede, en tu vida, expresado a través de inmovilizantes quejas.

Un ejemplo orientador:

Lista 1: autoconciencia

Problemas: discusiones con mi mujer;
 descontento en el trabajo;
 no me alcanza el dinero;
 sobrepeso; fumo mucho.

Lista 2: (Para ejercitarse tomaremos el punto 3: “no me alcanza el dinero”)

La culpa es de...

El gobierno, los ministros de economía, mi mujer que gasta mucho, mis hijos que quieren que les compre todo.

Lista 3: autocrítica

¿Qué hago para quedarme sin dinero?

¿Qué hago para que mi mujer gaste tanto?

¿Qué hago para que mis hijos me demanden constantemente?

Lista 4: respuestas con compromiso

Sigo comprando muchas revistas que no leo; viajo en taxi ida y vuelta sin necesidad; me voy a comer con mis amigos varias noches en el mes; me compro cosas innecesarias que termino no disfrutando.

No le propongo a mi mujer planificar nuestros gastos.

Le doy a los chicos la idea de que hay dinero; no les pongo límites en forma adecuada.

Lista 5: deseo de cambio y propuestas

Sí: quiero cambiar.

Voy a comprar solamente la revista que leo; voy a viajar en taxi sólo en caso de necesidad y el resto en colectivo; voy a salir a cenar con mis amigos una o dos veces por mes; antes de comprar algo voy a ver si lo necesito o es un capricho del momento.

Le voy a proponer a mi pareja hacer una planilla de gastos en todos los rubros.

Les voy a explicar a los chicos nuestro verdadero estado financiero y a ponerles límites adecuados también en sus gastos.

Lista 6: autoengaño

No creo que me sea fácil.

Estoy muy cansado para viajar en colectivo.

En los viajes me aburro y una revistita no me viene mal.

No tengo tiempo para sentarme con mi mujer para planificar gastos.

¡Uy! Me dejé llevar. En realidad no necesitaba ese compact disk.

Por más que les explique mis chicos no entienden... son chicos... quieren todo. La culpa la tiene la televisión.

Comentario final

Si pudo escribir la lista 1, es porque tiene autoconciencia; si escribió la 2, tiene claro a quien echarle el fardo; si se interrogó en la lista 3 y respondió en la 4, es porque tiene autocrítica; si además, desea el cambio y sabe qué hacer para lograrlo, tiene que haber completado la lista 5; y si confeccionó la 6 es porque usted es un especialista en ponerse trampas. Así que ¡Cuidado! Recuerde: el moño es lo primero que se ve.

CAPITULO 2

SABER QUÉ ME PASA.

Nos faltan palabras. Carencias. De frenadores, permisos y algo más. Hora de definir mi vida.
--

Sobre el ser feliz

A veces nos faltan palabras para designar, explicar o transmitir lo que nos está pasando. Sentimos esa sensación de malestar psíquico y algo dentro nuestro nos obstaculiza el saber sobre lo que nos está sucediendo. Decimos “me siento mal” pudiendo expresar con esto una gran tristeza o bronca, un dolor de estómago o de cabeza, una irritación de ojos, cansancio, etc. Esta palabrita “mal” sirve para todo. En general se trata de una cuestión de vocabulario. Cuantos menos vocablos tengamos incorporados menor va a ser la posibilidad de expresar con cierta precisión lo que nos ocurre.

Como afirmamos en el capítulo anterior, la primera condición para iniciar un cambio en tu vida es saber qué te está sucediendo. En ocasiones, no se poseen los parámetros necesarios para ponerse a pensar. Se sufren las carencias, los problemas, las dificultades pero cuesta ordenarlas de tal manera que no sólo las conozcamos mejor sino que nos permita empezar a buscar soluciones.

Tu mismo habrás observado cuánta gente manifiesta no sentirse feliz. Esta expresión engloba tantas cosas que es imposible definir qué le está sucediendo.

Quizá no se sienta feliz porque ese año no sale de vacaciones o porque no puede comprarse el TV de 33 pulgadas o porque tiene discusiones con su pareja o porque su hijo se llevó cuatro materias a marzo o porque acaba de cumplir cuarenta años y se siente viejo o porque los análisis le indican alto colesterol o porque tiene serias dudas sobre la existencia de Dios o porque se pregunta para qué nació o qué sentido tiene su vida y... podríamos seguir así hasta el infinito.

Otros consideran que el ser feliz tiene que ver con sentirse completo, sin necesidades ni deseos. Ser el todo, poseerlo todo. Una especie de ente abstracto que nada tiene que ver con lo humano. Este es un fenómeno que está en el principio del desarrollo humano. Podemos rastrear sus orígenes en la relación madre hijo siendo cada uno una parte del otro y viviendo, hasta cierta edad, una ilusión de completud que se quiere reeditar a lo largo de la vida. Este anhelo de ser completo, sin fallas, sin carencias, sin “agujeros”, está muy generalizado.

Como si la gente tuviera la intuición profunda de la existencia de un primigenio paraíso en donde todas las necesidades eran satisfechas en el momento.¹

¡Ah, la realidad!

La existencia diaria nos muestra otra cosa: vivimos en estado de carencia. Somos humanos y, por lo tanto, vulnerables. Cada vez que percibimos una falta sentimos disgusto. Estamos viendo televisión y de golpe se corta la electricidad. Nos sorprende y comenzamos a generar hipótesis. Lo primero que pensamos es si se tratará de una falla de la casa. Inmediatamente salimos a la calle para preguntar a

¹ Ver el texto complementario II, “[Adios al amo](#)”, al final del libro.

los vecinos si tienen luz. Se trata de hechos simples y cotidianos pero no por ser así deja de sorprendernos y malhumorarnos. LO REAL nos golpea bruscamente. Y lo que agrava la situación es que mucha gente quiere vivir en un mundo hecho a medida, como Adán. Ni que hablar, entonces, de accidentes, muertes, malas noticias o el teléfono que suena a las tres de la madrugada. Sobreviene un instante de desorientación hasta que encontramos alguna explicación que nos tranquiliza o algún recurso para resolver el problema. Hay otros ejemplos de irrupción de las carencias. Piense en esas personas competitivas que necesitan poseer algo mejor que lo que un otro compró; o las que recurren periódicamente a la cirugía plástica porque no aceptan la aparición de las arrugas propias de la edad; o los que deben cambiar de auto porque “no soportan” que el modelo nuevo tenga “chiches” que el suyo no posee. Los ejemplos son infinitos como infinitas las carencias. No reconocer los agujeros o querer taparlos a todo costo, insume tiempo, vida, esfuerzo y dinero. A la corta o a la larga nada de lo que hagamos servirá: aparecerá la nueva computadora, el nuevo auto, la nueva arruga, habrá cortes de luz, moriremos.

Muchos razonan diciendo: Si hago un curso de control mental o meditación o leo libros de autoayuda o hago este o aquel taller vivencial, voy a recibir la información que necesito, el gran secreto para alcanzar la completud, el Gran Manual que mencionamos anteriormente. Luego de todos los intentos sobreviene la frustración: la completud no existe. Si la gente buscara en esas técnicas lo que cada una puede dar se sentiría satisfecha. Pero no. Este o aquel curso de autoconocimiento ¡Son buenísimos! Pero, pasado un tiempo, la completud no aparece, el entusiasmo decae y se reinicia la búsqueda.

A diferencia de los que buscan soluciones mágicas hay personas que saben que el conflicto está en ellas mismas y quieren conocerlo. Lo perciben como un algo que no se sabe bien qué es, pero que se hace sentir por una sensación de vacío, de futilidad, de angustia indefinida, una vivencia profunda de que la vida, tal como se está viviendo, no tiene sentido. Un “no sentirse bien” del que no se puede hablar porque, como dijimos, no se encuentran las palabras apropiadas para definirlo.

El deseo de saber

Mediante las lecturas, los talleres, la psicoterapia, etc., la persona comienza a nombrar lo que era, hasta ahora, innombrable. Va conociendo, poco a poco, ciertos conceptos que explican el misterio del ser humano. De esta manera, se va abriendo camino en su propia historia y lo que se mostraba como ajeno a ella misma va tomando, cada vez, más sentido. En los comienzos de la gran aventura del autoconocimiento son más las preguntas que las respuestas. Y cuando éstas respuestas van apareciendo nos van brindando los recursos para tomar decisiones. Al ir sabiendo sobre ti mismo, puedes escribir tu propio texto e ir dejando de vivir en función de un texto primigenio que los otros han escrito para ti. Con el conocimiento, la percepción de las cosas se amplía. Nos vamos dando cuenta de que ese hombre o esa mujer que se levanta, se baña, desayuna, viaja en colectivo, aguanta ocho horas a un jefe, regresa, etc., poco tiene que ver con lo propios y auténticos deseos. Quizá, todavía, no podamos definir qué es lo que nos pasa, pero vamos percibiendo que no nos gusta. Algunos se conforman y, al llegar a la casa ponen un video o se toman una copa y todo ya está bien. Otros exteriorizan una queja destemplada creando un clima emocional tóxico que involucra a los demás familiares. Muchas veces el cuerpo, más sabio que la mente, se hace oír. Aparecen los síntomas físicos como una voz que clama en el desierto. En ocasiones, este

grito es tan intenso que no hay más remedio que consultar a un profesional. Si el susto o la preocupación es lo suficientemente grande la persona puede hacer un viraje en su vida y decirse: "¡Basta de estupideces! ¡Quiero saber qué me está pasando! ¡He decidido hacer algo por mí!"

Carencias en las Areas Vitales

Para facilitar el autoconocimiento e ir sabiendo qué les pasa los participantes de uno de nuestros talleres llenan un extenso cuestionario cuyas respuestas denuncian los déficit y logros en cada área vital. Aquí lo transcribo, textualmente, para que usted lo complete. Esta tarea será el eje motivador para comprender el gran tema del Argumento de Vida.

DEFINIENDO MI VIDA

(Cuestionario expresado en positivo)

A continuación se describen pautas de conductas y creencias de algunas personas. Lee cuidadosamente cada una, reflexiona unos instantes y luego escribe al lado de cada ítem una F, D o I según manifiestes ese comportamiento con una tendencia **Fuerte (F)**, **Débil (D)** o no la manifiestas, es decir, que es **Inexistente (I)**. Notarás que todos los ítems están expresados en positivo. A continuación de este cuestionario está el mismo pero expresado en negativo debido a que a algunas personas les resulta más fácil evaluarse por las carencias que por lo que poseen. Elige cuál de los dos te resulta más fácil completar. Obviamente, puedes hacer ambos para corroborar tus respuestas. Como te habrás dado cuenta, los criterios de evaluación se invierten: una tendencia Fuerte en el primero pasará a ser Inexistente en el segundo. Adelante, entonces.

MENTE-CUERPO

1. Pienso antes de actuar.
2. Estoy atento/a a lo que leo o escucho.
3. Recuerdo lo que he leído o escuchado con facilidad.
4. Sé lo que deseo.
5. Suelo tomar decisiones sin problemas.
6. Cuando decido algo, lo pongo en marcha inmediatamente.
7. Conozco lo que siento.
8. Expreso lo que siento.
9. Defiendo mis derechos.
10. Y si los defiendo luego siento culpa.
11. Puedo confrontar las conductas inadecuadas de los demás.
12. Cuando alcanzo un logro, lo disfruto.
13. Me gustan las situaciones nuevas.
14. Sé organizar mi tiempo.
15. Hago las tareas según mi propio ritmo.
16. Terminó lo que empiezo.
17. Cuando completé una tarea, si puedo, la mejoro pero no me obsesiono.
18. Puedo colaborar con los demás pero sin renunciar a mí tiempo y mis deseos.
19. Pido lo que necesito, cuando lo necesito.
20. Sé cuidarme.
21. Me gusta innovar en las tareas habituales.
22. Soy muy preciso/a en definir mis metas.

23. Considero que las personas pueden cambiar... si lo desean.
24. Agradezco cuando alguien me señala un error.
25. Hago las cosas lo mejor que puedo.
26. Tengo la intuición de que voy a vivir bien hasta una edad bien avanzada.
27. Reconozco mis errores.
28. Consulto al médico ni bien siento una molestia.
29. No tomo medicamentos por mi cuenta.
30. Estoy en mi peso según mi edad y mi altura.
31. Estoy conforme con mi peso.
32. Reconozco cuando tengo algún problema.
33. Mi alimentación es equilibrada.
34. Soy regular en los horarios de comida.
35. Me tomo mi tiempo para comer.
36. Como en un ambiente tranquilo, sin discusiones.
37. Me gusta hacer ejercicio.
38. Como comida saludable.
39. Tengo recursos para resolver imprevistos.
40. Me considero paciente y tolerante.
41. Acepto los puntos de vista de los demás.
42. Admito que pueda equivocarme y agradezco que me lo hagan notar.
43. No tengo adicciones.
44. Tengo los dolores musculares normales y los trato con ejercicio, masajes, etc.
45. Tengo una vida muy activa.
46. Me relajo con facilidad, cuando lo necesito.
47. Duermo lo que necesito.
48. Duermo bien y me levanto descansado.
49. Duermo sin necesidad de tomar medicamentos.
50. Dispongo de la energía necesaria para mis tareas cotidianas.
51. Me siento sano/a.

SI SE ESTA EN PAREJA

52. Me siento unido/a a el/ella.
53. Confronto algunas conductas que me desagradan.
54. Acepto que el otro es como es.
55. Tenemos valores en común.
56. Tenemos proyectos compartidos.
57. Confío en mi pareja.
58. Tengo conductas que le demuestran mi amor.
59. Mi vida en pareja se rige por códigos coincidentes; acepto el punto de vista del otro aunque no lo comparta.
60. En nuestros diálogos confrontamos los posibles malentendidos y sobreentendidos.
61. Compartimos tiempo.
62. Tenemos criterios coincidentes en la crianza y educación de nuestros hijos.
63. Nuestras relaciones sexuales son creativas.
64. Siento placer en nuestras relaciones.
65. Cuento con mi pareja cuando lo necesito.
66. Soy amable con ella.
67. Demuestro lo que siento y pienso con espontaneidad.
68. Me agrada cuando mi pareja me expresa lo que siente por mí.
69. Siento que me valora.

- 70. Nos tratamos cortésmente, con amabilidad.
- 71. Nuestra comunicación es efectiva. Llegamos a conclusiones válidas.

SI SE TIENEN HIJOS

- 72. Me resulta fácil tener un buen diálogo con ellos.
- 73. Nos resulta natural tener intercambio de afecto.
- 74. Nos reconocemos nuestros respectivos logros.
- 75. Pasamos suficiente tiempo juntos.
- 76. Tenemos atenciones mutuas.
- 77. Cuento con ellos cuando lo necesito.
- 78. Puedo ponerle límites con facilidad.

SI LOS PADRES VIVEN

- 79. Tengo mis asuntos resueltos con ellos.
- 80. Tenemos un vínculo basado en el amor y el respeto.
- 81. Me resulta fácil expresarles lo que siento y/o pienso.
- 82. Acepto que desapruében mis acciones si me dan razones válidas.
- 83. Les pongo límites adecuados.

SI YA HAN FALLECIDO

- 84. Estoy muy conforme con el tipo de relación que tuvimos.
- 85. Acepto que estén muertos.
- 86. Me gratifica haberles dado lo que me pedían sin renunciar a mis cosas.
- 87. Me hace sentir bien el haberles dicho lo que sentía por ellos.

TRABAJO/PROFESION

- 88. Tengo trabajo.
- 89. Sé conservar mi trabajo.
- 90. Me satisface lo que estoy haciendo.
- 91. Estoy trabajando de acuerdo con mis posibilidades.
- 92. Me actualizo constantemente en los conocimientos que se necesitan para ejercer mi profesión.
- 93. La distancia del trabajo a casa es conveniente.
- 94. Siento que me reconocen en lo que hago.
- 95. Sé como promocionarme y lo hago. (Adecuado manejo del auto-marketing)
- 96. Me asocio con personas confiables.
- 97. Me asocio con personas ganadoras y que facilitan mi tarea.
- 98. Mi remuneración está de acuerdo con lo que merezco.
- 99. Mi remuneración está de acuerdo con lo que necesito para vivir.

SI ESTA ESTUDIANDO

- 100. Lo que estoy estudiando tiene que ver con mis auténticos intereses.
- 101. Estructuro mi tiempo de estudio, adecuadamente.
- 102. Estudio para satisfacer mi vocación y mi deseo de trascendencia.
- 103. Me pongo a estudiar cuando tengo que hacerlo.
- 104. Organizo el material de estudio sin dificultad.
- 105. Entiendo lo que leo.
- 106. Recibo apoyo familiar.
- 107. Estoy con la natural ansiedad antes de un examen y no me produce bloqueo.
- 108. Expreso verbalmente lo estudiado, sin dificultad.
- 109. Ante un examen escrito, leo, pienso y respondo relajadamente.
- 110. Me concentro con facilidad.

MISCELANEA

- 111. Tengo amigos.
- 112. Me resulta fácil hacerme de amigos.

113. Acepto el estilo de vida de los demás aunque no los comparta.
114. Acepto las diferencias entre las personas.
115. Considero importante tener un hobby.
116. Me hago tiempo para mí mismo/a.
117. Y si tengo tiempo para mí lo estructuro según mis deseos.
118. Me agradan los fines de semana.
119. Veo poca TV.
120. Creo que existe un ser superior
121. Vivo en una vivienda adecuada a mis necesidades.
122. Le efectúo el mantenimiento necesario.
123. Poseo un criterio realista en el manejo del dinero.
124. Confío en los demás, dentro de la posibilidades de cada uno.
125. Considero que vine a este mundo a cumplir una meta.
126. Siento que mi vida está plena de sentido.
127. Creo que no todo termina al morimos.
128. Salgo con la frecuencia necesaria según mis deseos.
129. Me siento acompañado/a.
130. Resuelvo mis problemas.
131. Pido la ayuda que necesito.

DEFINIENDO MI VIDA

(Cuestionario expresado en negativo)

MENTE-CUERPO

1. Actúo sin pensar.
2. Me distraigo con facilidad.
3. Me cuesta recordar lo que he leído o escuchado.
4. No sé que es lo que quiero.
5. Me cuesta tomar decisiones.
6. Y si logro decidir algo, dilato su ejecución.
7. No sé qué siento.
8. Y si sé que siento no lo expreso.
9. Me resulta difícil defender mis derechos.
10. Y si los defiendo luego siento culpa.
11. No puedo confrontar las conductas inadecuadas de los demás.
12. No disfruto de mis logros.
13. Temo lo nuevo. Me arraigo en lo que ya conozco.
14. Soy desordenado en mis tiempos.
15. No tengo un ritmo de trabajo. O soy lento o rápido.
16. Tiendo a dejar las cosas a medio hacer.
17. Si completé una tarea siempre me parece que le falta algo.
18. Dejo de hacer mis cosas para complacer a otros.
19. Me las arreglo solo.
20. Me lastimo con facilidad.
21. Considero que soy rutinario.
22. Me cuesta mucho definir mis metas y propósitos.
23. Considero que las personas son como son y que no pueden cambiar.
24. Me molesta que me señalen los errores.
25. No soy demasiado eficiente.

26. A veces pienso que voy a morir joven.
27. Me cuesta reconocer y aceptar mis errores.
28. Si siento alguna molestia física me aguanto hasta que se me pase.
29. Tiendo a automedicarme.
30. Estoy fuera de mi peso según la altura y la edad (por exceso o defecto).
31. Quisiera tener otro peso (por arriba o por debajo del que se tiene)
32. Me resulta difícil reconocer que tengo problemas.
33. Me alimento como puedo y con lo que tengo a mano.
34. Como a cualquier hora.
35. Como apurado.
36. El ambiente en que almuerzo y/o ceno es conflictivo.
37. El ejercicio físico no es para mí.,
38. Como cualquier cosa.
39. Ante un imprevisto me paralizco.
40. Ante alguna demora me pongo impaciente e intolerante
41. Me cuesta aceptar los puntos de vista de los demás.
42. Me resulta intolerable equivocarme y que los demás me lo hagan notar.
43. Fumo (o tomo alcohol, o tomo tranquilizantes, o compro cosas compulsivamente)
44. Siento dolores musculares pero no les hago caso.
45. Hago una vida sedentaria.
46. Vivo tenso. Me resulta imposible relajarme.
47. Duermo poco (o mucho).
48. Duermo intranquilo y me levanto cansado.
49. Tomo algún remedio para dormir mejor.
50. Me siento cansado. A la mitad del día me quedo sin energía.
51. Creo que tengo alguna dolencia.

SI ESTAS EN PAREJA

52. Siento que ya nada me une a ella.
53. Me resulta imposible confrontar sus conductas desagradables.
54. Me cuesta aceptar que el otro es como es.
55. No tenemos valores en común.
56. Ni tenemos proyectos que podamos compartir.
57. No confío en mi pareja para muchas cosas.
58. Mis conductas demuestran mi falta de afecto.
59. Mi vida en pareja no tiene códigos coincidentes. No acepto el punto de vista del otro.
60. No tenemos buen diálogo. Abundan los malentendidos y sobrentendidos.
61. No compartimos nuestro tiempo.
62. No coincidimos en los criterios para la educación de nuestros hijos.
63. Nuestras relaciones sexuales son rutinarias y aburridas,
64. Ya no gozo en nuestras relaciones.
65. No cuento con mi pareja para muchas de mis cosas.
66. Ya no somos amables el uno con el otro.
67. No demuestro lo que siento ni lo que pienso.
68. Me molesta que mi pareja me exprese lo que siente por mí.
69. Siento que no me valora.
70. No nos tratamos con respeto.
71. Nuestra comunicación es inefectiva. No llegamos a acuerdos.

SI SE TIENEN HIJOS

- 72. No puedo dialogar con ellos.
- 73. Nos es difícil mantener un intercambio afectivo.
- 74. No nos reconocemos nuestros respectivos logros.
- 75. El tiempo que pasamos juntos es insuficiente.
- 76. No tenemos atenciones mutuas.
- 77. No puedo contar con ellos.
- 78. Me cuesta ponerles límites.

SI TUS PADRES VIVEN

- 79. Tengo mis asuntos infantiles aún pendientes con ellos.
- 80. Mi relación está basada en el resentimiento y el reproche.
- 81. Me es difícil expresarles lo que siento y pienso.
- 82. Rechazo que desaprobem lo que hago aunque tengan razón.
- 83. Si se meten en mi vida me cuesta ponerles límites adecuados.

SI YA HAN FALLECIDO

- 84. No estoy satisfecho con el tipo de relación que tuvimos.
- 85. No acepto que ya hayan muerto.
- 86. Han quedado muchas cosas por hacer con ellos y para ellos.
- 87. Me siento culpable por no haberles dicho en vida lo que sentía.

TRABAJO/PROFESION

- 88. Estoy sin trabajo.
- 89. Me cuesta conservar un trabajo.
- 90. No me gusta lo que hago. Siento la tarea ajena a mí.
- 91. Estoy trabajando muy por debajo de mis posibilidades.
- 92. Soy perezoso para actualizarme en mi profesión.
- 93. Trabajo bastante lejos de mi casa.
- 94. No me reconocen por lo que hago.
- 95. Me cuesta destacarme, hacerme notar.
- 96. Me relaciono con personas poco confiables.
- 97. Me asocio con perdedores y que obstaculizan mi tarea.
- 98. Mi remuneración está muy por debajo de lo que merezco.
- 99. Y muy por debajo de lo que necesito para vivir.

SI ESTAS ESTUDIANDO

- 100. Lo que estudio no tiene nada que ver con mis auténticos intereses.
- 101. No puedo estructurar mi tiempo de estudio.
- 102. Estudio porque mi familia me lo pide. Me gustaría hacer otra cosa.
- 103. Me cuesta ponerme a estudiar.
- 104. Me es difícil organizar el material de estudio.
- 105. Tengo que leer varias veces lo mismo.
- 106. No recibo apoyo familiar suficiente. Más bien exigencias.
- 107. Ante una situación de examen tengo mucha ansiedad y me bloqueo.
- 108. Soy poco hábil para expresar verbalmente lo que estudié.
- 109. Ante un examen escrito me bloqueo.
- 110. Me desconcentro con mucha facilidad.

MISCELANEA

- 111. No tengo amigos.
- 112. Me resulta difícil hacerme de amigos.
- 113. No apruebo el estilo de vida de otras personas.
- 114. A pesar de entenderlo, me cuesta aceptar que todos somos diferentes.
- 115. Creo que tener un hobby es perder el tiempo.

116. Nunca tengo tiempo para nada.
117. Y si tengo algo de tiempo para mí, no sé que hacer.
118. Los fines de semana me deprimen.
119. Veo mucha TV.
120. No creo en Dios.
121. Vivo en una casa que no se adapta a mis necesidades.
122. No la mantengo como debería hacerlo.
123. Soy muy desprolijo en el manejo del dinero. Gasto más de lo que gano.
124. Confío poco y nada en los demás.
125. Considero que vine a este mundo para nada.
126. Cada día noto que mi vida carece de un sentido.
127. Creo que todo termina al morirnos.
128. Me quedo mucho tiempo en casa sin saber muy bien qué hacer.
129. A veces me siento solo/a.
130. Me cuesta resolver mis problemas
131. Me las arreglo solo/a. No pido la ayuda que necesito.

Estos 131 ítems no agotan, de ninguna manera, la problemática humana. Se ofrecen aquí con el objetivo de facilitar la toma de conciencia sobre nuestra propia vida. Cada uno de ellos puede subdividirse en muchos más. Es una generalización, un estándar. Lo importante viene ahora.

¿Qué hacer con los resultados?

El criterio de evaluación variará según hayas contestado el cuestionario en positivo o en negativo.

Relea los ítems que marcó con una (I) en el positivo o una (F) en el negativo. Escriba cada uno de ellos anteponiéndole un "**¡No...**". Se trata de conductas sostenidas por creencias con una potente fuerza frenadora o antivida.

Haga lo propio con las (F) en el positivo o (I) en el negativo. En este caso son conductas que se apoyan en creencias permisivas o provida. Escriba cada una de ellas con un "**¡Está bien que...!**"

Y ahora le toca a las (D) o tendencia débil. Reescríbelas con un encabezamiento que exprese "**En esta ocasión puedes...**"

Nada mejor que un ejemplo. Suponte que has elegido el cuestionario en negativo y respondido de la siguiente manera con una tendencia **F** (Sería **I** en el positivo): (Voy a transcribir, solamente, los números)

1-4-5-6-9-10-11-12-16-18-19-22-25-29-30-31-33-35-37-38-40-46-50-54-67-72-75-78-84-86-87-98-111-113-114-115-121-124 y 131.

Si transformamos esos ítems en oraciones que comiencen con ¡No!, quedarían así, con alguna que otra adaptación:

- ¡No pienses!
- ¡No sepas lo que quieres!
- ¡No tomes decisiones!
- ¡No hagas lo que decides!
- ¡No defiendas tus derechos!
- ¡No confrontes las conductas inadecuadas de los demás!
- ¡No disfrutes de tus logros!
- ¡No termines lo que empiezas!
- ¡No te complazcas... complace a los otros!

¡No pidas ayuda... arréglatelas solo!
¡No definas tus metas... vive por vivir!
¡No seas eficiente!
¡No confíes en los médicos... automédicate!
¡No peses lo que debes... sé obeso!
¡No cuides tu alimentación!
¡No respetes tu ritmo de ingesta!
¡No hagas ejercicio!
¡No selecciones tus comidas!
¡No tengas paciencia... apúrate!
¡No te relajes... vive tenso!
¡No descanses!
¡Me cuesta aceptar que el otro es como es!
¡No demuestres lo que sientes ni lo que piensas!
¡No dialogues con tus hijos!
¡No compartas tu tiempo con ellos!
¡No les pongas límites!
¡No estés satisfecho con tus padres... no los perdones!
¡No des por concluida la relación con ellos!
¡No te perdones por no haberles mostrado lo que sentías!
¡No ganes lo que mereces!
¡No tengas amigos!
¡No apruebes el estilo de vida de los otros!
¡No aceptes las diferencias entre la gente!
¡No tengas hobbies!
¡No tengas una casa confortable!
¡No confíes en los demás!
¡No pidas ayuda... arréglatela solo!

Como verás, todas son prohibiciones que están dentro de tu cabeza. Tu no las oyes tal como están escritas. Se sabe de su existencia por las dificultades que tienes en tu vida. Actúan desde adentro, muy desde lo inconsciente, y te transforman en un ser pasivo, como si fueras un robot programado para cumplir, muy a pesar tuyo, con esas sentencias o mandatos a los que llamaremos **frenadores**. ¿Quién te programó y cómo? Ya lo veremos. Por ahora continuemos con la parte de tu programa con la que sí puedes contar: tus recursos internos o permisores. Son aquellos ítems a los que has respondido con la **I** de Inexistente en el cuestionario negativo o con una **F** en el positivo. Son estos:
2-3-7-8-20-23-26-28-34-36-39-44-47-48-49-51-52-55-56-59-60-61-65-66-67-69-70-71-4-73-74-76-77-79-80-81-85-88-89-90-91-92-93-94-95-116-117-118-119-120-125-126-127-128-129-130

Si los reescribimos pero encabezándolos con un “Esta muy bien que...” te quedará más claro la función de permisores:

“Está muy bien que...
te concentres.”
recuerdes lo que has leído, visto o escuchado.”
sepas lo que sientes y lo expreses.”
te cuides”

creas que las personas puedan cambiar... Que el cambio es posible.”
creas que vas a vivir muchos años.”
resuelvas tus problemas físicos.”
tengas tu horario para comer.”
que comas en un ambiente sin tensiones.”
puedas resolver los imprevistos.”
le hagas caso a los mensajes de tu cuerpo.”
duermas las horas que necesitas, tranquilo y que te levantes descansado.”
te sientas sano.”
te sientas unido a tu pareja, que tengan valores y proyectos en común.”
confíes en ella.”
puedas expresarle lo que sientes y lo que piensas”
tengan códigos coincidentes”
compartan tiempo”
cuenten con ella.”
sean amables el uno con el otro.”
te agrade que tu pareja te demuestre lo que siente por ti.”
se traten con respeto.”
tengan una comunicación efectiva y lleguen a acuerdos.”
puedan expresar lo que sienten con tus hijos.”
se reconozcan sus logros.”
tengan atenciones mutuas.”
puedas contar con ellos y ellos contigo.”
hayas resuelto tus asuntos de la infancia con tus padres.”
tu relación esté basada en el respeto y el perdón.”
puedas expresarles lo que sientes.”
aceptes que tu padre murió y hayas elaborado el duelo.”
tengas trabajo, lo sepas conservar y que te guste.”
trabajes de acuerdo con tus posibilidades.”
te actualices constantemente en tu profesión.”
te reconozcan por lo que haces.”
te destagues.”
te dediques tiempo y sepas qué hacer en él.”
disfrutes los fines de semana.”
dosifiques la TV.”
creas en un ser superior.”
creas que has venido a este mundo para algo.”
tu vida tenga sentido.”
consideres que no todo termina con la muerte.”
que cuando estés en tu casa sepas estructurar tu tiempo.”
que no te sientas solo.”
que sepas resolver tus problemas.”

Las respuestas D de Débil, te señalan aquellas conductas o creencias que pueden estar disponibles en un momento y en otro no. Para darnos cuenta de esto, haremos oraciones encabezadas por un “Por lo menos en esta ocasión puedes...”. Has respondido estos ítems:

13-14-15-17-21-24-27-32-41-42-43-53-62-63-64-68-82-83-96-97-99-112-122-123

Nos queda así:

Por lo menos en esta ocasión puedes:

- “No temer a lo nuevo.”
- “Ser ordenado.”
- “Hacer las cosas a tu propio ritmo.”
- “Dar por concluida una tarea.”
- “Dejar de actuar rutinariamente.”
- “Reconocer y aceptar tus errores.”
- “Reconocer que tienes un problema.”
- “Aceptar los puntos de vista de otros.”
- “Aceptar que te has equivocado y permitir que los demás te lo hagan notar.”
- “Controlar tus compulsiones.”
- “Confrontar las conductas de tu pareja que te desagradan.”
- “Coincidir con tu pareja en este aspecto.”
- “Variar tus conductas de seducción.”
- “Permitirte gozar de la relación íntima.”
- “Aceptar lo que tu pareja siente por ti.”
- “Permitirte aceptar que tus padres te desaprobaban aunque no estés de acuerdo.”
- “Ponerle a ellos, respetuosamente, límites adecuados.”
- “Elegir mejor a las personas con quién te relacionas.”
- “Evaluar convenientemente si se trata de un perdedor o un ganador y evitar que obstaculicen tus tareas.”
- “Hacer una evaluación realista para determinar cuánto necesitas para vivir bien.”
- “Preguntarte por qué te cuesta hacerte de amigos.”
- “Empezar a arreglar tu casa.”
- “Ser ordenado en el manejo del dinero.”

Bien. Aquí finalizamos la evaluación de este cuestionario tal como fue respondido por uno de los participantes de nuestros talleres. Si has leído convenientemente, habrás notado ciertas contradicciones en algunas respuestas. Así debe ser pues somos, en más o en menos, contradictorios.

Tanto tus mandatos frenadores, como los permisores o estos últimos a los que denominaremos cuasi-permisores (a veces están, a veces no) forman, entrelazados, una red tipo telaraña que recibe el nombre de Argumento de Vida. Se trata de palabras y gestos que nos han influenciado durante los primeros años de vida creando ese Sistema Interno de Creencias que determina cada pensamiento, sentimiento y acción de nuestras vidas. Conocerlo y cuestionarlo es la gran tarea para empezar a ser nosotros mismos. Dedicaremos a esto el resto del libro. Por ahora digamos que estamos como habitados por discursos ajenos que enmascaran nuestro auténtico sentir y pensar. Un discurso que sale de una gran voz indiferenciada, sumatoria de muchas voces que nos habitan, y a la que llamaremos: la voz del Amo. Voz a la que respondemos sin cuestionar. A esta respuesta automática se le da el nombre genérico de “neurosis”.

Los mandatos argumentales

Para ilustrar el gran tema del discurso ajeno dentro de nuestra cabeza, vamos a analizar el cuestionario de Aníbal, otro participante del I taller. Se presentó así: ²

² Como ya se sabe, se trata de nombres ficticios.

“Mi nombre es Aníbal. Me inscribí porque me dijo un amigo que hizo el taller que aprendió a relajarse y que se dio cuenta de muchas cosas. Yo quisiera mejorar en el trabajo, ascender, ganar más. Me duele la cabeza muy seguido después del trabajo. Vuelvo a casa muy tenso... mi cabeza sigue trabajando en todo momento... no sé que más”.

Es interesante hacer notar que en esta presentación no dijo que su edad, que era casado y tenía dos hijos, cómo eran sus relaciones familiares, etc.. Su toma de conciencia se remitió a la imposibilidad de relajarse, diálogo interno incesante, somatizaciones, deseo de ascenso en el trabajo, ganar más. Destaco esto debido a que los ítems elegidos en una presentación y los que se obvian ya señalan, de alguna manera, aspectos de la persona.

Tal como hiciste tu al finalizar el cuestionario inicial, cada participante transcribe sus dificultades en términos de mandatos frenadores, permisores y cuasipermisores. Los Frenadores conforman el área débil de la persona, los permisores el área fuerte y los cuasipermisores el área intermedia . A continuación transcribo algunos de los de Aníbal para ilustrar el gran tema del Argumento de Vida. Los números indican los ítems. En éstos puso Aníbal **F** en el cuestionario en negativo:

- 1) *No pienses. No evalúes las consecuencias de tus acciones.*
 - 2) *No estés atento.*
 - 6) *No realices tus decisiones.*
 - 7) *No conozcas lo que sientes.*
 - 12) *No disfrutes.*
 - 17) *No estés satisfecho con tus realizaciones.*
 - 22) *No sepas lo que quieres; no precise tus metas.*
 - 32) *No reconozcas que tienes problemas.*
 - 35) *No te tomes tu tiempo para comer.*
 - 42) *No admitas que puedas equivocarte y moléstate cuando te lo hagan notar.*
 - 48) *No duermas bien y levántate cansado.*
 - 52) *No te sientas unido a tu pareja.*
 - 54) *No la aceptes tal como es.*
 - 61) *No compartan tiempo.*
 - 66) *No seas amable con tu pareja.*
 - 71) *No te comuniques en forma eficaz.*
 - 90) *No trabajes en algo que te agrada.*
 - 92) *No te actualices.*
 - 96) *No te asocies con personas confiables.*
 - 98) *No ganes lo que te corresponde.*
 - 99) *No ganes lo que necesitas para vivir.*
- Etc..*

Aníbal tiene muchos mandatos más que fue conociendo al aplicarse el cuestionario y muchos otros que surgen en el interrogatorio personalizado que se le efectuó para aclarar las respuestas. Aquí figuran unos pocos para introducirte al concepto de Argumento de Vida, tema que será analizado detalladamente en el próximo capítulo.

Los ítems que componen el cuestionario del taller no agotan la problemática humana. Colocamos cuestiones generales porque ni un libro podría contener todos los mandatos que conforman el argumento del drama del hombre. Por ejemplo: suponga que un amigo suyo desea jugar al tenis y no lo hace no teniendo ningún impedimento para jugarlo. En este caso el mandato frenador sería “No juegues al tenis” o “No hagas deportes” o “No hagas ejercicio físico que puedes morirte de un infarto”. Todos estos infinitos mandatos tienen por objetivo que la criatura, y luego el adulto, se mantenga dentro de las pautas esperadas por la ideología familiar. Puede complementar tu darse cuenta de los mandatos que dirigen tu vida haciendo este:

EJERCICIO

- 1) Repasa todas aquellas cosas que querrías hacer y/o tener y que, por alguna razón, ni haces ni tienes.
 - 2) Escríbelas en columna.
 - 3) Transforma cada impedimento en una sentencia que comience con “No...”
 - 4) Ahora escribe aquellas cosas que te propones hacer y las haces.
 - 5) Escríbelas en columna y transfórmalas en tus permisos: “Esta bien que...”
 - 6) Haz otra lista con las cosas que te cuesta hacer pero que las haces, a pesar de todo. Transfórmalas en sus cuasi-permisos: “En esta ocasión puedes...”
- Tu tienes, ahora, un panorama más amplio de tus Mandatos Frenadores, Permisos y Cuasi-permisos los que, sumados a tu experiencia vivida, constituyen tu Sistema Interno de Creencias (SIC).
-

CAPITULO 3

LA LEY DEL AMO

¿Quién me habla? La voz del Amo.
Siglas y ecuaciones. Mi vida es un
argumento. Hay otra opción.
Cuestionamientos liberadores.

Esos otros dentro de la cabeza

Después de haber leído el capítulo anterior seguramente te habrás preguntado: "¿Cómo es que Aníbal tiene tantos noes? ¿Quién le puso tantas prohibiciones?"

También te pregunto a ti. "¿Y por casa cómo andamos?"

Quienes más quienes menos todos tenemos una estructura frenadora, permisora y cuasi permisora. Hay quienes tienen, además, **falsos permisos** que refuerzan a los frenadores. Son **ordenes nefastas, fatídicas, catastróficas** que impulsan a la persona a cometer un acto que atenta contra su propio bienestar. Son expresadas de manera amable y en forma de aprobación muchas veces enmascaradas en una pregunta: "Dale, ¿qué te va a hacer una copita?", dicha a un ex-alcohólico; "¡Alquila esa moto... no te vas a matar!"; "Está bien que fumes... todo el mundo lo hace"; "¿Vas a ir al médico por ese dolorcito?"; "¿Qué te va a hacer apostar unos pesos?", "Pero si la marihuana es inofensiva... toma, prueba", etc..

Esta estructura formada por esos mandatos frenadores, permisores, cuasi-permisores y, a veces, falsos permisores constituye una base desde la cual comenzamos a percibir la vida, sentir, pensar y actuar sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo en general. Le damos el nombre de Matriz Inicial de Mensajes (MIM). Como iremos viendo, la cosa es bastante más compleja.

Ocurre, que esta MIM se va formando desde los nueve meses de embarazo hasta, aproximadamente, los cinco años de edad. Se confirma hasta los ocho pero, a partir de los cinco años hasta los doce, año más año menos, se le va configurando un Sistema Interno de Creencias (SIC) el que, asociado a la MIM da lugar al llamado Argumento de Vida (AV), término acuñado por Eric Berne, psiquiatra canadiense, creador de una modalidad de psicoanálisis al que bautizó con el nombre de Análisis Transaccional (AT).

Entonces:

Matriz Inicial de Mensajes (MIM)

+

Sistema Interno de Creencias (SIC)

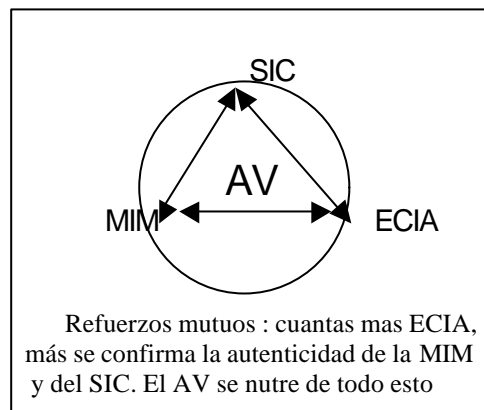
Argumento de Vida (AV)

En cada persona, observamos el funcionamiento y la influencia del AV en aquellas conductas repetitivas que hace que el individuo se diga, en tono de queja, "¡Siempre me pasa lo mismo!". Freud lo llamó compulsión a la repetición, Adler, neurosis de destino, Berne, argumento de vida. Con frecuencia se confunde con el destino, con aquello que no podemos cambiar cuando, en la realidad, sí podemos. Ya veremos cómo.

La psicoterapia... ¿para qué sirve?

Dado lo anterior podemos decir, entonces, que el AV es un entramado de la MIM con el SIC y que se refuerza y confirma constantemente mediante Experiencias

Confirmatorias Inconscientemente Autoprovocadas (ECIA) con lo cual se forma un círculo vicioso.



Una de las funciones de la psicoterapia es ir cuestionando los mensajes frenadores de la MIM, transformar las verdades absolutas del SIC en un sistema interno de creencias en verdades relativas y señalar e interpretar las repeticiones (ECIA) con lo cual se va a ir desarticulando el AV.

Es importante destacar que tanto los mensajes de la MIM como las creencias adquiridos en la infancia son tan antiguos y están tan firmemente arraigados que pareciera ser que la persona ha firmado una especie de pacto de lealtad que garantiza su cumplimiento sintiéndose una traidora si comienza a dudar de ellos. En la realidad, nadie ha nacido dentro un repollo porque la cigüeña lo depositó allí. En la estructuración de la MIM hay personas involucradas responsables de que la ideología familiar, el statu quo de generaciones anteriores, se mantenga intacto, sin variaciones.

Demás está decir que esas "arraigadas creencias", estas Verdades Absolutas del SIC producen un efecto de cierre, de obstáculo para el crecimiento. Las cosas son así y basta. Por el contrario, las Verdades Relativas favorecen la apertura hacia nuevas formas de pensar la realidad de acuerdo con los nuevos datos que se van incorporando. Estos dos tipos de "verdades" conforman o bien personalidades cerradas o personalidades abiertas.

Entonces:

$\text{Ecuación A} = \text{MIM} + \text{SICVA} + \text{ECIA} = \text{AV} > \text{PC (Personalidad Cerrada)}$
--

Se lee así: la **Matriz Inicial de Mensajes** más el **Sistema Interno de Creencias en Verdades Absolutas** más las **Experiencias Confirmatorias Inconscientemente Autoprovocadas** conforman el **Argumento de Vida** de una **Personalidad Cerrada**.

La función de la psicoterapia es invitar al consultante a que **cuestione** tanto su MIM como su SIC para evitar caer en la ECIA. Si esto se logra, la ecuación cambia a esta otra.

$\text{Ecuación B} = \text{MIMC} + \text{SICVR} + \text{EDCI} = \text{PVA} > \text{PA (Personalidad Abierta)}$
--

Que se lee de esta manera:

La **Matriz Inicial de Mensajes Cuestionada** más el nuevo **Sistema Interno de Creencias en Verdades Relativas** más las **Experiencias Desconfirmatorias Conscientemente Impulsadas** conforman el **Plan de Vida Adulto** de una **Personalidad Abierta**.

Las personalidades cerradas de la ecuación A viven su vida sin pena ni gloria y sólo tienen metas intrascendentes contempladas por su AV.

Las personalidades abiertas de la ecuación B viven su vida con penas y glorias y se manejan en la vida con base en metas trascendentes, que son las que se ubican más allá de las limitaciones impuestas por el AV.

En las primeras, siempre ocurre lo mismo. Un día es igual a otro. En las segundas, siempre hay novedad, incentivos, deseos de cambio, de avance y progreso.

El Argumento de Vida (AV)

¿De qué se trata este AV para que su influencia en nuestras vidas sea tan importante? Para entenderlo, piensa en una obra de teatro, una novela o una película. Estas creaciones comienzan con una idea que el autor tiene y que desarrolla a lo largo de un período de tiempo. Siempre va a haber personajes y una trama con su comienzo, medio y fin. Luego habrá aplausos a rabiar, indiferencia, críticas demoledoras o segundas y terceras partes.

Pues bien: el AV, en su faz inicial, la MIM, es una trama de mensajes verbales y no verbales referentes a qué se espera que tu hagas en esta vida. A medida que vas aprendiendo las diferentes escenas tienes que ir ensayando y confirmar o corregir tus acciones según lo decidan los directores y los argumentistas. En esta etapa, te va a ir compenetrando de la ideología de los autores y vas creando un sistema de creencias que será tu soporte en la vida y que pondrás en juego en la actuación para darle el carácter preciso al personaje. Ya estrenada la obra, día tras día tendrás que repetir lo mismo y los espectadores reaccionarán de la misma manera: si es una comedia, reirán; si es un drama, llorarán. De todas formas, tu ya sabes qué va a ocurrir. Has aprendido muy bien el argumento y, más lo representas, con mayor efectividad lo actúas.

El AV que todos tenemos es similar al guión de una obra de teatro o de una película. En esta ocasión la obra es tu propia vida. Los guionistas y directores fueron tus padres y contaron con colaboraciones de co-guionistas: abuelos, tíos, vecinos, los primeros maestros, etc. También hay directores titulares y suplentes, productores, escenógrafos, etc.. De toda esa gran cantidad de personas surgió una gran idea que, ahora, lleva tu nombre.

Finalizada la temporada, el actor de la obra se queda sin texto. Es el momento en que, si no tiene metas propias, puede caer en un vacío existencial, deambulando por las productoras buscando un texto que le permita vivir.

Así lo pensó Pirandello en su "Seis personajes en busca de autor". Los personajes necesitan un autor porque, de lo contrario, al no tener texto, no saben qué hacer. Todos hemos tenido ocasión de ver a diversos actores que nos deslumbraban con su arte y que, al observarlos sin texto, nos parecieron insulsos y aburridos. En esos casos, el sentido de sus vidas estaba dado por el argumento a representar.

Algo similar le ocurre a los seres humanos. Teniendo un guión escrito desde los comienzos, su texto es el que proporciona sentido a la vida. Si Virginia, una señorita de 44 años, tiene el "Argumento" de envejecer junto a su madre, cuidarla en su ancianidad, no abandonarla pase lo que pase, considerará que esa es su única y auténtica misión. Por lo tanto pondrá todos sus talentos al servicio de la obra, y la actuará de la manera en que le fuera pautada. Como todo actor, tendrá sus momentos de descanso, pero a la larga continuará con su actuación. Hay diferencias, por supuesto. El actor sabe que está actuando, pero los que no somos actores no. Virginia no sabe que toda su vida ha sido escrita quizás, antes de nacer. Puede tener sospechas o certezas de que existe una vida diferente, lo ve en telenovelas, lo lee en libros y en otros modelos que la vida le presenta. Pero el riesgo de cuestionar su propio argumento es muy grande: ¿Quién sería sin su libreto? Si fue argumentada para quedarse a vivir con la madre ¿Qué sentido tendría su vida si se la liberara de esa "misión?"

El Argumento en el que Virginia basa su vida, en síntesis, podría escribirse así:

Se trata de una niña cuya madre le contaba (MIM) que el destino de toda hija es cuidar de los padres hasta que mueran tal como lo hizo ella con su propia madre. Que podría tener sus propias experiencias amorosas pero nunca comprometerse con ellas (Hombres, muchos; pareja, ninguna) porque podrían apartarla de su auténtica misión y transformarla en una persona mala y rechazada por todos.

En función de ese argumento, reiterado de mil formas diferentes a lo largo de su vida, haciendo malas elecciones de pareja, abandonando cualquier deseo posible, Virginia ve transcurrir sus días sin pena ni gloria al lado de su anciana madre. Es tanto su desgano vital que ni ganas tiene de ponerle aceite a la rueda derecha de la silla de ruedas con la que saca a pasear a la madre. Algunas noches ha soñado con el chirrido y se despierta sobresaltada con la idea de que la madre la está llamando. En este escenario, Virginia se provoca, inconscientemente, una variedad de experiencias confirmatorias de su argumento con lo que queda anclada a él pero... deseando una vida diferente.

Los mandatos que usted descubrió en el capítulo anterior y que son sólo algunos de los que conforman su Argumento de Vida, que fueron dictados por otros y que lo necesitan a usted para que los lleve a escena, están dentro de su cabeza. Es el guión mediante el cual usted vive diariamente. Lo dramático de todo esto es que, hasta ahora, usted está representando un papel sin saber que lo está haciendo. Es casi seguro que recibe "aplausos" por su actuación pero el costo de ella es muy grande: dejar de vivir su propia vida para vivir la vida que otros escribieron para usted. Esto representa vivir sin libertad porque, aunque el argumento sea permisivo, está viviendo de acuerdo con directivas ajenas y no según su propio plan de vida.

Argumentos para todos

¿Todos tenemos un Argumento de Vida? La respuesta es: Sí.

¿Y todo Argumento de Vida es frenador? La respuesta es: NO... pero.

Hay Argumentos tremendamente trágicos. Las personas que los poseen pueden terminar presos, o ser suicidas, homicidas, fundirse, morirse joven, etc.. Cuando usted tenga noticias de que alguien murió muy joven o que ha sufrido de variados accidentes o que siempre tiene problemas legales piense en Argumentos Trágicos. También están los Argumentos "Sin Pena ni Gloria", como el de Virginia aquella hija que envejece junto a su madre. Para la Psicoterapia Integrativa, todo Argumento es Trágico por cuanto aparta a la persona de su propio y auténtico proyecto de vida. No importa que tengan apariencia benevolente o provida, como muchos Argumentos que han dado a la humanidad grandes genios. Para la Psicoterapia Integrativa se trata de un discurso ajeno que determina la vida de una persona impidiéndole decidir por ella misma qué quiere hacer con su vida.

Pero... ¿No puede haber Proyectos de Vida, Metas Trascendentes que coincidan con mandatos argumentales? Por ejemplo, aquel hijo de abogado, que hereda tanto el estudio como la clientela, que responde al mandato "Sé abogado como tu padre" y que, a pesar de todo eso, disfruta de lo que hace y la considera su meta? Sí. Claro que sí. Lo que ocurre es que, si ese hijo de abogado toma el mandato argumental, piensa sobre él, se contacta con su verdadero deseo, reconoce que quiere ser abogado, ese mandato deja de serlo para transformarse en una decisión propia y, por lo tanto, trascendental. Es como si le dijera al padre: "Papá, a pesar de que tu desees que yo sea abogado, yo quiero serlo porque ES MI deseo".

Fantasma ¹ vs. Tendencia Actualizante.

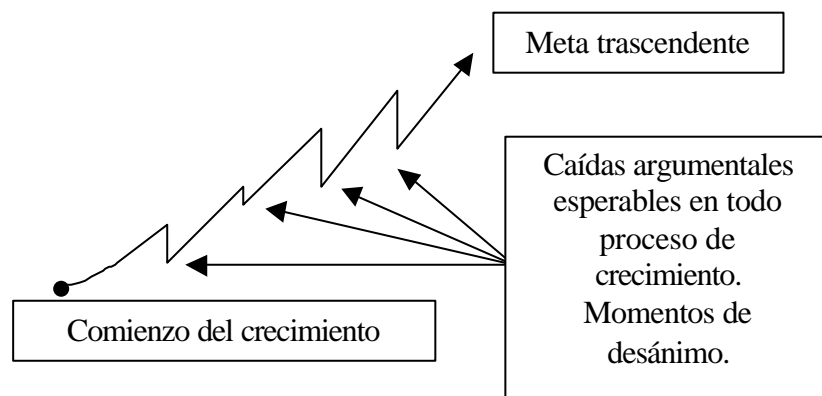
Como vimos, una de las características del Argumento de Vida es la tendencia de la persona para provocarse Experiencias Confirmatorias, es decir, situaciones en donde termina corroborando que lo que dice su Argumento es una Verdad Absoluta. Este Argumento es una historia que nos hemos estado contando sobre lo que somos como personas, como es la vida, qué se espera de nosotros y cuáles son las consecuencias que deberemos soportar si transgredimos esa Ley. Toda esta historia, que se ubica dentro de un registro imaginario de la vida, es como un "fantasma" que nos persigue adonde quiera que vayamos.

Por otro lado la persona tiene una tendencia natural, como todo ser vivo, de crecer hasta desarrollar sus potencialidades a pleno. Carl Rogers la llamó Tendencia Actualizante. Y ya tenemos las dos fuerzas de choque: el "fantasma" que opera para resituar a la persona dentro del Argumento y la Tendencia Actualizante que lo impulsa hacia la trascendencia. En el peor de los casos, el "fantasma", por su antigüedad en nuestras vidas, termina imponiendo su falsa lógica, sus presiones y amenazas y triunfa. Aquí no pasó nada.

En el mejor de los casos, la Tendencia Actualizante hacia la vida se impone, rechaza el prejuicio de la antigüedad fantasmática, cuestiona la falsa lógica y le clava una estaca al "fantasma". El resultado es la autonomía respecto de ese Argumento, sustento natural del "fantasma".

Pero, durante el camino del crecimiento, el "fantasma" hace "zancadillas" a la persona. Quiere imponerse a toda costa. Por esta razón, todo crecimiento tiene la forma de un serrucho ascendente, en donde cada caída es esperable pues confirma la presencia del "fantasma", lo alumbra, lo podemos ver y, por lo tanto, combatir. Lamentablemente, hay personas que en la primera o segunda "zancadilla" se desaniman y ceden su deseo a los requerimientos del fantasma.

No es este el caso siguiente.



María Ana tomó una decisión

En plena tarea de crecimiento esta paciente me anuncia que estaba pensando dejar terapia. Por esos días se sentía muy angustiada, desorientada. En la sesión me dice: "¿Total para que. Para qué conocer más sobre uno, para qué ver. Qué voy a conseguir...?" ¿Qué le estaba pasando? Todo lo que había construido durante la "época oscura" de su Argumento, mientras caminaba por la vida del brazo con su "fantasma", las cosas eran de una manera: su madre la llamaba todos los días para saber qué iba a hacer, qué iba a cocinar, donde iba a ir;

¹ "Fantasma" está tomado aquí como la corporización de una fantasía, producto de la imaginación. No se trata de un espíritu errante o de un aparecido. Le damos vida al "fantasma" cuando creemos, sin cuestionar, las supuestas verdades encapsuladas en el Argumento de Vida.

su marido era, o un padre tiránico o un hijo desvalido; sus amigas, especialmente una, la visitaba sin previo aviso para contarle sus problemas a los que María Ana ponía la oreja; sus hijos no la respetaban porque nunca supo ponerles límites. Su meta, conocida y reconocida en terapia, fue siempre la del dibujo y pintura. Jamás hizo nada sobre eso.

Ahora María Ana, tras dos años y medio de terapia, se corrió de esos "lugares" y los demás se sienten, también, desorientados. Su madre está deprimida y le dice a la hija que desde que hace terapia la ve peor; el marido le sabotea, de muchas maneras, el estudio del dibujo y pintura; la amiga dejó de llamarla. En definitiva, el mundo de María Ana, estructurado con base en lo que se esperaba de ella, se está derrumbando. Y aquí le surgen las Dudas Argumentales: ¿Vale la pena tanto alboroto? ¿No hubiera sido mejor dejar las cosas como están y continuar con sus descomposturas hepáticas, su anorgasmia y sus cefaleas? "Sin embargo continúa diciéndome estoy llegando a las sesiones en punto, cosa que no hacía antes. No quiero venir más y no quiero no venir más".

¿Es necesario explicar cual de sus deseos pertenecen al "fantasma" y cual a su Tendencia Actualizante?

El Saber que no se sabe

En el caso anterior podemos darnos cuenta de la amenaza que significa contactarse con un auténtico saber. Desde hace tiempo, quizás desde siempre, supo, sin saber que lo sabía, que la madre la fastidiaba, que no quería casarse con el que ahora es su esposo, que la amiga la molestaba, que quiso ser profesora de Bellas Artes. Pero lo que sí sabía (y sabía que lo sabía) es que era una madre excelente, buena hija, que comprendía y ayudaba a todos sin pedir nada a cambio. ¿Y las señales que le enviaba su cuerpo? Bueno... eso era cuestión médica. Ahora María Ana se encuentra en un atolladero: haga lo que haga deberá sufrir las consecuencias. Si decide continuar con su crecimiento tendrá que confrontar, sistemáticamente, su Red Social. Si decide ceder a las presiones, tendrá que abandonar su proyecto con la carga de frustración y su consiguiente rabia. Esto es lo que se llama una Decisión Vital. María Ana se dio cuenta de que no se puede crecer sin correr riesgos. Y en toda Decisión Vital hay valores o actitudes contrapuestos.

Se trata de la otra opción.

Eric Berne define al Argumento como un plan no consciente de vida. Como toda obra de teatro tiene un comienzo (el nacimiento), un desarrollo (las vicisitudes de nuestra vida) y un fin (el mal llamado "destino"). Ya vimos que los principales argumentistas son los padres, y los padres de los padres y así hasta llegar a Adán y Eva, lo que significa que podemos perder nuestra vida culpando a los otros de nuestras desgracias sin lograr ningún cambio significativo. La otra opción consiste en ir conociendo esas líneas argumentales y cuestionar su validez en la determinación de la vida que nosotros queremos vivir.

Cada línea argumental es un mandato no importando que se trate de frenadores, permisores o cuasipermisores ². Todos ellos, aún cuando conforman el

² Los **falsos permisores** tienen su contrapartida en los **falsos frenadores**. Pensemos en un alcohólico. Un mal amigo, en una reunión, le dice: "Dale, *tomá una copita*, ¿qué te va a hacer?" (Falso permissor). El padre del mismo alcohólico, justo antes de que se vaya a dicha reunión, le espeta: "Espero que *no tomes mucho*" (Falso frenador)

área fuerte, son directivas parentales. Conociéndolos podemos deducir si son provida o antivida, si nos han impulsado a vivir bien, de acuerdo con nuestros deseos o, por el contrario, a vivir en función del deseo de los otros.

Según acabamos de ver. todas las personas tienen un argumento de vida, lo que las diferencia es que algunas poseen en su argumento, un mandato para cuestionar los mandatos. Esto produciría, en algún momento del desarrollo evolutivo, un efecto de liberación de todo discurso ajeno. Sería algo así como:

"Hijo, por ahora tienes que cumplir con algunas normas familiares. Pero, cuando seas mayor de edad, puedes tomar tus propias decisiones, cuestionar el estilo de vida que te impusimos como los valores que te inculcamos, programar tu propio plan de vida en virtud de tus auténticos deseos, no ceder tu deseo en la medida en que lo sientas realmente tuyo. Haz lo que quieras siempre te amaré y mi amor irá contigo. Este es mi mandato final cuyo objetivo es liberarte de todos los mandatos restrictivos que pude haberte dado. Cuestionalos. Te amo."

La gran decisión

¿Cómo saber si vivimos de acuerdo con nuestro propio Plan de Vida o según un Argumento de Vida? En las palabras de Eladia Blazquez, ¿Cómo darnos cuenta si estamos "honrando la vida" (Personalidad Abierta) o, simplemente, "permanecemos y transcurrimos" (Personalidad Cerrada)?

Si vivimos de acuerdo con lo que se espera de nosotros, por mejor que nos vaya en la vida, vamos a tener una sensación de futilidad; en cambio, si vivimos según nuestra meta, según nuestros puros y auténticos deseos, libres de argumentación ajena, nuestra vida tiene sentido pleno. En este caso estaremos "honrando la vida", de la otra manera vivimos por vivir.

El pasaje de una vida sin sentido a una plena de sentido no es fácil. No es producto de la voluntad sino del conocimiento de uno mismo. En posesión de esos mandatos que impiden vivir plenamente surge una pregunta: ¿Y ahora qué?

¿Por dónde empezar?

El conocimiento de uno mismo se puede comenzar desde muchos lugares. Pero, se empieza por donde se empieza, el ingrediente que NO DEBE faltar es la buena fe, la honestidad para consigo mismo. Esto quiere decir que nada servirá, ni la psicoterapia, ni los talleres vivenciales, ni las lecturas, si los conflictos no los refiere a usted. Si usted insiste en culpar a su esposa, a las circunstancias, al programa económico vigente o a la conjunción astral por sus problemas, todo seguirá igual. Entonces... ¿Por dónde empezar? Pues... por usted.

Influencia de los frenadores

Cambiar significa pasar de un estado no deseado a un estado deseado. Como vamos a ir viendo poco a poco, la gente considera como cambio el obtener algo que no se posee o dejar de tener algo que se tiene. Un ejemplo del primer tipo es tener un auto y uno del segundo tipo es dejar de fumar. Pero el cambio es mucho más que eso: es conocer, cuestionar y desarticular los mandatos de ese argumento de vida para poder vivir en libertad, fuera de esos textos ajenos que nos habitan. De cualquier forma, en esta primera etapa, las personas consideran que cambio es tener... o dejar de tener.

En el taller al que concurrió Aníbal decidió que el cambio, para él, se demostraría si aprendiera a invertir lo que gana y comprarse una casa más grande. La imposibilidad de saber invertir es una conducta que le impide a Aníbal satisfacer su

necesidad. ¿Por qué será que queriendo algo no lo logra? ¿Es tan difícil saber invertir, saber asesorarse, comprar una casa? Veamos...

El Argumento de Vida de Aníbal hace, entre otras cosas, que él:

- 1) No pueda diferenciar lo que desea de lo que los demás desean.
- 2) No cumpla con lo que decide.
- 3) No sepa defender sus derechos asertivamente.
- 4) No cumpla con sus metas.
- 5) No se tome su tiempo para hacer las cosas.
- 6) No esté, realmente, en contacto con lo que necesita.

Observe cómo funciona el Argumento de Aníbal un fin de semana.

Un día frustrante

Domingo, 13hs. Aníbal se siente aburrido pero no sabe qué quiere hacer. Enciende el televisor y juega al "zapping". Lo apaga, suspira y busca un libro. Se pone a leer pero lo deja en la segunda página. Su esposa le pregunta si no le gustaría ir a San Telmo. Responde con entusiasmo que sí. Se preparan y van. Cuando están en San Telmo, caminando y viendo los distintos puestos se da cuenta de que no está cómodo pero no dice nada. De repente le viene "las ganas" de ir al cine, se lo dice a su mujer pero ella no quiere ir. Le dice que vaya él y que se encuentran luego en la casa. Aníbal toma el colectivo y va al centro. Recorre librerías, ojea libros, quiere comprarse por lo menos tres, que no compra, va a comer pizza. No va al cine. Regresa a su casa. La mujer no llegó, todavía, así que, enciende la TV y juega con el "zapping".

En toda esta secuencia Aníbal estuvo bajo el poder del mandato frenador "No conozcas tus deseos"

Este es un simple episodio de fin de semana en donde se pone de manifiesto la influencia de frenadores específicos en su Tiempo Libre. Veamos qué le sucede en otras áreas: vivienda/mantenimiento.

No vive en una casa adecuada a sus necesidades de espacio; está en deficiente estado de conservación; no sabe invertir sus ganancias con lo que se devalúa rápidamente.

Cada día que se levanta Aníbal recorre la casa con la vista y piensa "Qué chica que es... no hay lugar para caminar, si por lo menos hubiera ahorrado y hubiera sabido invertir..." se deprime al pensar esto y luego se malhumora. Como tiene, además, dificultades para decidir y como no es efectivo para cumplir con las metas que se propone, aunque desea mudarse, se siente atrapado en un callejón sin salida.

He aquí otros mandatos de Aníbal: "No sepas invertir"; "No ahorres"; "No te asesores financieramente"; "No seas efectivo"; "No decidas"; "No vivas confortablemente", etc..

Pero ... ¿Es que alguien pudo decirle esas cosas a Aníbal, así, directamente? Por supuesto que no. Estas ideas limitadoras o mandatos frenadores están dentro de Aníbal como consecuencia de ese sistema ideológico familiar: gestos, miradas, palabras; todo lo oído y visto durante sus primeros ocho años fue quedando registrado hasta formar esa Matriz Inicial de Mensajes de la cual se nutre el Argumento de Vida.

Influencias recíprocas

Para tomar plena conciencia de este tema del Argumento de Vida es imprescindible entender que las distintas Áreas Vitales (Pareja, Trabajo, Tiempo Libre, etc..) se influyen recíprocamente. Las carencias en una de ellas pueden compensarse, neuróticamente, en otras. Por ejemplo: a Aníbal le gusta quedarse en la oficina después de hora porque tiene un espacio amplio para sus cosas, buena relación con sus compañeros, sabe qué hacer y lo hace bien. Esta es un área fuerte y compensa las deficiencias en las otras: dificultades para hacerse de amigos, vive en

un espacio reducido, no conoce su deseo, no sabe compartir tiempo con su familia, no sabe invertir, etc.. Estas compensaciones actúan como obturadores que le impiden ponerse profundamente en contacto con sus carencias, alcanzar un buen nivel de autoconciencia, y empezar a resolver sus problemas. Evidentemente Aníbal tiene áreas con carencias. Pero... ¿Por qué tantas imposibilidades? Pareciera ser que, por lo menos en estos aspectos, Aníbal vive a pura pérdida. ¿Será ese su deseo? ¿Vivir a pérdida? Seguramente no... ¿O sí? Para entender el significado de esta pregunta final tenemos que pensar que en los seres humanos cohabitan dos deseos, uno, neurótico, que impulsa a vivir en contra de la naturaleza, a pura pérdida. Y otro que permite trascender el Argumento de Vida, que impulsa a vivir en plenitud, a pura ganancia. Entendamos esto:

La tendencia a vivir bien

Toda persona tiene una tendencia natural al desarrollo de sus potencialidades. Igual que una planta que, con tierra fértil, luz solar y buen riego, crece hacia la vida, un ser humano se desarrolla si cuenta con las condiciones familiares necesarias (tierra fértil), amor (luz solar) y disponibilidad de los padres (buen riego).

Lamentablemente las cosas no ocurren siempre así. En un alto porcentaje de casos es totalmente diferente: hay tierra árida, oscuridad, sequía. Los padres poseen una Ley en las que se fundamentan para educar a sus propios hijos. Una ley heredada y nunca cuestionada producto de sus propios padres más las experiencias personales dentro de un contexto sociopolítico determinado. Todo esto conforma su propio sistema de creencias el cual es transmitido a sus hijos y estos, a su vez, a los suyos.

Esa Ley, nunca cuestionada (la ley del Amo) conforma una normativa (serie de normas) que se comunican en forma verbal y no verbal: debes, no debes, no, ten cuidado, así sí, así no, eres un...(tonto, genio), no sirves para nada, qué sería de mí sin ti, qué sería de ti sin mí, el que no estudia nunca llega a nada, estudiar no sirve para nada, el sexo lo es todo, el sexo es malo, más vale pájaro en mano que cien volando, el que no arriesga no gana, y miles de etc. más lo cual indica lo cortocircuitado que podemos vivir. Ponte a pensar en ti mismo y te darás cuenta de qué cantidad enorme de mensajes rigen tu vida. Por razones de supervivencia la criatura no tiene más remedio que aceptar esos mensajes (MIM). Al haberlos aceptado lo transforma en mandatos y el conjunto de ellos, con sus interrelaciones y contradicciones funcionan como filtros con los que observa la vida estructurando su propio sistema interno de creencias (SIC). Ambos, el MIM y el SIC, como ya vimos, forman el Argumento de Vida. De ahí en más estamos atrapados en él y su conocimiento y transgresión asusta. La mayor parte de esos mandatos son inconscientes y, aunque los conozcamos de nombre, no es suficiente para desactivarlos.

En el momento en que se van haciendo conscientes queda al descubierto ese discurso de Amo.

Ya conocidos algunos mandatos (nunca se termina del todo) viene la parte más interesante del trabajo de crecimiento: el reconocimiento y desarticulación de cada uno. A partir de este momento cada persona debe decidir si se "fertiliza" a si misma con buena tierra, buen sol, y buen riego o va a continuar demandando un papá y una mamá que lo haga por ella. En otras palabras: debemos decidir si continuamos nuestro propio camino hacia la trascendencia creando las condiciones para vivir bien o continuamos adheridos a una postura infantil ante las exigencias de la vida.

Cuestionando al Amo

¿Recuerda la época en que irritaba a sus padres con tantos por qué? : " Papá, ¿Por qué llueve"; " ¿Cómo funciona el televisor?"; "¿Por qué la abuela está siempre enojada?"; "¿Por qué anda un auto?" Quizá ahora sea usted el que se irrita porque su

hijo pregunta. Lo que fastidia es que no siempre poseemos la respuesta. La pregunta nos ubica frente a frente con nuestra impotencia: nos cuesta aceptar que no sabemos; decir "No sé".

Los mandatos que conforman el Argumento de Vida son "verdades" mantenidas durante mucho tiempo y nunca tamizadas mediante el "¿Por qué?. Hay preguntas, como las de su hijo, que no se pueden contestar simplemente porque se ignora la respuesta. La abuela puede estar enojada por mil razones, y la respuesta "Porque si" no conforma ni a los conformistas. No responder a su hijo cómo funciona un televisor no es un delito. Pero usted puede vivirlo como tal si siente que le está fallando al pequeño inquisidor.

La respuesta sincera es : "No lo sé, hijo. ¿Lo averiguamos juntos?"

Los mandatos son, como vimos, verdades incuestionables, verdades absolutas que tienen la característica de universalidad: deben ser así para todos. Existen desde antes de nacer nosotros y todos son sostenidos por ese universo en pequeño que es la familia. Como normas que son hay que respetarlas, de lo contrario sobrevendrán castigos siendo el más temido la pérdida del amor. Esto quiere decir que ningún mandato admite el cuestionamiento porque, si lo admitiera, se correría el peligro de que todo el edificio se venga abajo. Ningún mandato argumental puede sostenerse al ser cuestionado dado que llegaría rápidamente al tan temido "No sé". Por lo tanto, el cuestionamiento, es la mejor arma que poseemos para "impotentizar" el mandato y dejar sin voz al Amo.

Cuestionemos... cuestionemos...

El conocimiento, reconocimiento y cuestionamiento de los mandatos que forman el Argumento de Vida es un principio viable para comenzar a cambiar.

Lamentablemente, en la práctica terapéutica de algunos profesionales, se ha confundido el cuestionamiento con la violencia ejercida sobre almohadones que hacen las veces de padres con la idea errónea de que, al descargar la furia contra ellos, el mandato desaparece como por arte de magia. Esto ha promovido que los pacientes se pusieran paranoicos respecto a las figuras parentales. Se ha confundido catarsis con elaboración y, más allá de una sesión en donde todos gritan y lloran, las cosas siguen igual.

En cambio, la elaboración consiste en entender el significado de lo que surge en sesión y establecer conexiones asociativas con otros elementos del psiquismo, hasta que los mandatos del argumento de vida vayan perdiendo fuerza y la persona recupere su autonomía.

Existen, entonces, dos formas de trabajar esta cuestión:

1) La desafiante, rebelde, cuya consecuencia es que la persona queda adherida al lugar del que quiere salir.

2) El cuestionamiento, hasta lograr que tanto las personas reales como las que tenemos "metidas en la cabeza", alcancen el nivel del "No sé", con lo que el mandato comienza a perder potencia.

En el proceso que va desde el conocimiento del mandato, con el reconocimiento de cómo influye en su vida, la toma de conciencia de esas experiencias repetitivas confirmatorias, las asociaciones que tu puedes ir haciendo con otros aspectos de tu vida, el mandato se va debilitando, va perdiendo fuerza hasta que deja de influenciarte, de obstaculizar tu pleno desarrollo como persona. Esto lleva tiempo y hay pacientes... impacientes.

En todo este trayecto, el cuestionamiento del mandato cumple una función esencial por cuanto se pone en tela de juicio la veracidad de la idea errónea que lo sostiene.

Si volvemos a los ejemplos de preguntas que el hijo le hacía al padre recordará que muchas de ellas podían ser contestadas, tenían una respuesta lógica, verificable. Pero... ¿Qué repuesta lógica se puede encontrar para cada una de estas preguntas? :

Papá...

¿Por qué no puedo saber qué es lo que quiero?

¿Por qué no puedo terminar lo que empiezo?

¿Por qué no puedo disfrutar de la vida?

¿Por qué no puedo decirte que te quiero?

¿Por qué nunca me dices que me quieres?

¿Por qué no puedo mostrar tristeza?

¿Por qué no recuerdo lo que estudié al dar un examen?

Me temo que, en estos casos, el padre se vea en figurillas para responder. Apelaré a los recursos que tiene a mano, quizás al autoritarismo, puesto que él nunca se ha cuestionado nada de esto.

Como ejemplo elijamos un posible diálogo entre padre e hijo pre-adolescente:

Papá, ¿por qué cuando estoy triste y lloro te enojas conmigo?

Porque los hombres no lloran.

¿Por qué los hombres no lloran?

Porque si lloras eres un marica.

¿Por qué sería un marica si lloro?

Porque las que lloran son las mujeres.

¿Por qué sólo las mujeres pueden llorar?

Porque son débiles.

¿En qué es débil una mujer?

Tiene menos fuerza física que el hombre.

Entonces... ¿las mujeres que hacen fisicoculturismo pueden llorar?

(Silencio, estupor, ausencia de argumento).

No lo sé. Nunca me había puesto a pensar en todo esto. (Se trata de un padre honesto)

Entonces, papá, quiere decir que una persona que llora no necesariamente es débil. Las mujeres no son débiles y pueden llorar y yo no sería ni débil ni marica por llorar cuando estoy triste.

Esta conclusión a la que arribó este preadolescente es consecuencia del cuestionamiento de un mandato del Argumento de Vida cuya expresión sería: "No muestres tristeza; los hombres no lloran".

Los mandatos se expresan en modo imperativo, sentencioso. Es la voz del AMO dentro nuestro. Cuando usted descubre a alguien expresándose sentenciosamente es porque está hablando el AMO que lleva dentro repitiendo mandatos que nunca cuestionó. Esto mismo vale para usted. Es muy interesante observar la reacción del otro cuando se cuestiona la sentencia mediante el ¿Por qué?, ¿Qué te hace pensar eso?

EJERCICIO

Consigna

En el capítulo anterior escribió una lista con las cosas que no puede hacer aunque desea hacerlas. Ahora va a transformar esos frenadores en preguntas. Completado el interrogatorio elija un frenador que en este momento de su vida lo está haciendo vivir a pura pérdida. Luego imagine que frente a usted está sentado o sentada aquella persona de la que, principalmente, usted cree que proviene ese mandato. Pregúntele ¿Por qué no... tal cosa?. Escriba las respuestas que van apareciendo en su mente. Continúe así hasta que ese " otro interiorizado", el AMO, diga "No sé" o vacile o se enoje, etc.. Ese es el momento en que usted descubrirá que no hay ninguna razón lógica que sostenga el mandato frenador, lo que le indicará la invalidez del mismo. Si a pesar de esta evidencia usted continúa creyendo en la validez del mandato, es porque usted necesita creer, quizás porque le da temor

pensarse en un vida diferente, fuera de la voz del AMO y siendo autor de su propio libreto.

Vayamos a un ejemplo orientador: nuestro personaje es Alicia, quién hizo este ejercicio en el curso:

1) Lista de cosas que no puedo hacer aunque lo desee:

- a) Hacer régimen;
- b) Hacer ejercicio físico;
- c) Decirle a mi esposo que lo amo;
- d) Hablar adultamente con mi hija mayor.
- e) Ponerle límites firmes a mi madre a pesar de la culpa que yo pueda sentir.

2) Frenadores.

- a) No hagas régimen; no seas delgada; no seas seductora como mujer.
- b) No cuides tu cuerpo; idem a).
- c) No demuestres afecto a tu esposo; no le digas que lo amas.
- d) No hables adultamente con tu hija; no te muestres madura con ella.
- e) No defiendas tus derechos con tu madre; no le digas "NO".

3) Persona sentada frente a mí y frenador elegido: mi madre; "No muestres afecto a tu marido".

4) Cuestionamiento.

Alicia: ¿Por qué no hay que mostrar afecto al marido"

Madre: Porque a los hombres les das la mano y te sacan hasta el hombro.

Alicia: ¿Cuáles hombres hacen eso?

Madre: Todos.

Alicia: ¿Todos los hombres del mundo?

Madre: En general sí.

Alicia: ¿Y en particular?

Madre: Bueno... me haces cada pregunta... (Comienza a tambalear la Idea Errónea)

Alicia: Como el abuelo, por ejemplo.

Madre: Bueno... papá era una excepción.

Alicia: ¿Y no podría haber otras... como José, por ejemplo?

Madre: Bueno... José también...

man- María: Entonces puedo decirle que lo amo. (La Idea Errónea, sostén del dato, fue derrumbada)

CAPITULO 4

ESTRATEGIA PARA FRACASAR; ESTRATEGIA PARA TRIUNFAR

El arte de fracasar. Casos reales. Momento de cambiar la historia. ¿Te animarás? Gratas consecuencias.

Un ejemplo... ¿Podrá ser el suyo?

Variemos un poco la dinámica. Quiero comenzar por un ejercicio casi similar al del capítulo 3:

- 1) Identifica una necesidad propia. P.ej.: adelgazar 5 kilos.
- 2) Date cuenta de aquello que te cuesta hacer relacionado con esa necesidad. P.ej.: régimen para adelgazar.
- 3) Transfórmalo en un mandato frenador: "No hagas régimen."
- 4) Identifica algunos mandatos asociados con forma de permisos (falsos permisos): "¡Qué importa unos kilitos de más"; "Come, ¡qué te va a hacer por una vez!"; "Pruébalo solamente", etc..
- 5) Piensa en las posibles Ideas Erróneas asociadas a esos mandatos: "La gente flaca es enferma"; "Por más que lo intentes no lo vas a lograr"; "Siempre nos fue muy difícil adelgazar."; "No puedes negar que eres igual a tu padre", "Ningún régimen funciona."; "A la larga recuperas los kilos"; "Lo difícil es mantenerse", etc..
- 6) Escribe en forma de preguntas los por qué de cada idea errónea: "¿Por qué la gente flaca es enferma?; ¿Por qué por más que lo intente no lo voy a lograr?; ¿Por qué nos es difícil adelgazar; qué es lo que hacemos mal?, ¿En qué cosas soy igual a papá?, ¿Ningún régimen funciona... ninguno?, ¿Por qué tendría que recuperar los kilos?, ¿Por qué es difícil mantenerse?, etc..
- 7) Investiga dentro tuyo de qué persona, principalmente, provienen esos mandatos y las ideas erróneas que les sirven de soporte.
- 8) Sienta a esa persona frente a ti y hazle el interrogatorio.
- 9) Continúa cuestionando las respuestas hasta alcanzar el momento de la vacilación o el "No sé". Recuerda que en este punto la idea errónea y el mandato se quedaron sin sostén.

No es el propósito de este libro que la persona del ejemplo adelgace sin dificultades porque se dio cuenta de toda esa estructura de mandatos e ideas erróneas que provocan y mantienen su sobrepeso. El objetivo prioritario es que tomes conciencia de que tu propia vida está fundamentada en un Argumento ajeno a tus propios deseos como persona. Si llegaras a reconocer esto a través de la lectura, la meta se cumplió. Si, además, alcanzas tus propios objetivos hay que reconocerte todo el mérito. Diremos, entonces, que has pasado de una estrategia de fracaso a una estrategia de éxito. En síntesis: cambiaste.

¿Qué es una estrategia?

Vamos a definirla como *la habilidad que se posee para dirigirse a una meta y alcanzarla*. Estrategia para el fracaso es la aptitud, la capacidad que tu tienes para vivir tu vida de manera intrascendente, sin pena ni gloria, perdidamente, ajeno a tus deseos, melodramáticamente. La persona obesa del ejemplo tiene una habilísima estrategia para seguir estando gorda; Aníbal tiene una habilísima estrategia para seguir perdiendo plata; el padre de Julián es habilísimo para reprimir la tristeza; tu eres habilísimo para... (complételo usted).

Eres igual a tu padre.

¿Cómo se llega a ser un habilísimo estratega para encaminar la vida... hacia el desastre? ¿Simplemente obedeciendo mandatos? De hecho no. Los mandatos forman la matriz de nuestro Argumento, pero para que éste pueda desarrollarse necesita de otros elementos: pensamientos parásitos que me impiden pensar clara y reflexivamente, la imaginación, las sensaciones y emociones, la palabra hablada y la acción física propiamente dicha.

Todo individuo es un hecho irreplicable. Viene formándose desde el momento de la fecundación. Piense en esta maravilla: uno de los 500.000.000 de espermatozoides de su padre, uno solo, pudo llegar tras denodados esfuerzos hasta el tercio superior de la trompa de Falopio y fecundar a un óvulo, justo a ese que maduró lo suficiente como para abandonar el ovario de mamá. La vida es un milagro y, en el momento de tu nacimiento, ese milagro llevó tu nombre. Desde el mismísimo comienzo de tu vida como persona fuiste un ser distinto: no hay otro como tu. Por ese motivo la vida humana es una obra de arte, de esas por las cuales se pagan millones de dólares. Por lo irreplicable. Desaparecido el original adiós obra de arte. Poca gente tiene conciencia de esto.

Lamentablemente, durante nuestra vida, vamos cediendo gran parte de esa originalidad en aras de lo que se espera de nosotros. Diluimos nuestro propio ser en esa masa amorfa de discursos ajenos que nos habitan. Vamos siendo lo que los demás desean. En ese enajenamiento dejamos de ser los seres originales que fuimos para ser copia de aquellos que escribieron nuestro libreto. En el "Tiene un carácter idéntico al padre" se resume la falta de originalidad. Seremos únicos en nuestro físico, pero en nuestras conductas somos repetición, hasta que decidamos ser nosotros mismos.

En esa alienación, en esa ausencia de originalidad, en ese no saber quiénes somos, encontramos la base de toda estrategia para fracasar, la base de toda neurosis.

Justamente, por tener una estrategia para fracasar es que podemos vislumbrar, por simple oposición, la existencia de una estrategia para triunfar. Si se dice que existe una Historia Oficial, es porque hay Otra Historia. Lo mismo ocurre con el Argumento de Vida al que podemos llamar "oficial". Por lo tanto debe haber otro argumento. Este argumento oculto es la base de la estrategia para triunfar y debemos darlo a conocer. ¿Dónde está? Dentro suyo y lo llamamos Plan de Vida Adulto. ¿Recuerda?

Uno de los deseos más fuertes de Aníbal es mudarse a un departamento más grande y tiene una estrategia para no lograrlo. Esta estrategia comienza con su creencia ciega en la idea errónea de su padre. Lo que éste le vino inculcando es parte de esa Historia Oficial y Aníbal se quedó con ella como si fuera la única verdad. Durante toda su vida oyó a su padre este tipo de discurso: "Ten cuidado, la gente es mala, si te pueden embromar te embroman, desconfía y acertarás, más

vale pájaro en mano que cien volando, la platita en el colchón, los bancos se quedan con tu plata, mirá lo que le ocurrió a los inversores de tal banco... La vida es dura, a veces uno piensa para qué vive." "Así deben ser las cosas", se dijo Aníbal, y nunca se le ocurrió hacer un "revisionismo" de esa historia. Recordó episodios en donde prestaba sus útiles a compañeros poco confiables que terminaban robándole las cosas. "¡Viste... yo te lo dije. No prestes las cosas!" le decía el padre y se quedaba tan mal que pensaba que lo mejor era estar muerto. Y así fue confirmando que la historia del padre era cierta cuando, en realidad, era Aníbal quién, inconscientemente, elegía compañeros pocos confiables para prestar sus elementos.

La esposa de Aníbal recibió u\$s 30.000.- de la sucesión de su padre. Con ese dinero, más un crédito podrían cambiar de vivienda. Por su parte, en el trabajo Aníbal tiene un compañero economista que sabe cómo invertir en la bolsa. Con parte del dinero de su esposa más el asesoramiento de este compañero podría haber hecho una buena diferencia. ¿Dónde piensas que están esos u\$s 30.000?

En una caja de seguridad durmiendo el sueño de los justos.

No confíes en nadie.

Analicemos en detalle la estrategia de Aníbal. El no sabe que sigue pasos muy específicos para no cambiar de casa. Pero, en un interrogatorio, apareció lo siguiente:

1) Cree que es verdad la idea errónea de su padre. Lo cree como si esta idea tuviera la fuerza de una Ley Absoluta: "Nadie es confiable, la vida es dura". No hay persona que se salve.

2) Durante toda su vida corroboró que esta idea es verdad.

3) Para ello tuvo que elegir, inconscientemente, personas poco confiables y... les confió algo. Obviamente, esas personas le fallaron.

4) Por extensión, ningún lugar es confiable para invertir: las financieras quiebran y se quedan con la plata, los dólares que te venden pueden ser falsos, los bancos que te ofrecen mucho no tienen garantía del Central, la Bolsa puede ser un juego mortal, cuidado con los plazos fijos.

Sintéticamente, hasta ahora, la estrategia es esta:

- 1) Creencia ciega en un prejuicio paterno.
- 2) Búsqueda inconsciente de personas que le fallen.
- 3) Verificación de la Idea Errónea.
- 4) Aplicación indiscriminada de esa idea a las instituciones.
- 5) Miedo a invertir y que lo estafen.
- 6) Queja constante: "¡No se puede vivir así!"
- 7) Episodios angustia, rabia, desaliento ante las variaciones de la bolsa y autorreproches: "¡Por qué no habré comprado!", "¡Qué estúpido que fui!"
- 8) A pesar de las evidencias y del autorreproche, todo sigue igual.
- 9) Inmovilidad creciente con emociones de angustia, rabia, desasosiego, intolerancia, fastidio.
- 10) Compra de cosas que no necesita como una forma compulsiva de aliviar tensiones (compromiso).
- 11) Emociones de culpa y bronca por haber gastado demasiado.
- 12) Constatación de que el dinero no alcanza para nada.
- 13) Se compara con otros quienes, ganando como él, saben hacer un buen uso del dinero y acceden a viajes, casa nueva, auto 0 Km, etc.

- 14) Envidia y resentimiento.
- 15) Autorreproche melodramático: "No sirvo para nada. ¿Por qué los otros pueden y yo no?"
- 16) Episodios depresivos.
- 17) Confirmación de la idea paterna: "La vida es dura"

Toda esta secuencia que va "In Crescendo" tiene una base: la creencia ciega en ese código paterno que contribuyó a que Aníbal tuviera ese Sistema de Creencias. ¿Qué pasaría si se decidiera a cuestionar racionalmente esos prejuicios como lo hicimos con el padre de Julián y su prohibición para mostrar tristeza?

Papá...

- ¿Por qué siempre has dicho que la vida es dura?
- He sufrido tanto en mi vida, hijo...
- Reconozco que has sufrido pero... ¿Por qué LA vida es dura? Entiendo que TU vida ha sido dura... pero yo te pregunto por la vida en sí?
- Tu me haces cada pregunta... (Observe el quiebre. No sabe qué decir)
- Yo conozco otras personas que dicen que la vida es maravillosa y que vale la pena ser vivida.
- Han tenido suerte...
- Si... pero han sabido colaborar con esa suerte. Papá... ¿qué opinas de que invierta parte del dinero de Roxana en la bolsa?
- ¡Ten cuidado... puedes perderlo todo!
- Tengo un buen asesor, un economista compañero mío.
- Cómo sabes que es buen asesor... *nadie es confiable*. (Generalización)
- ¿Por qué *nadie* es confiable?
- Todos terminan fallándote. *No se puede confiar en los demás*. (Generalización)
- ¿Por qué no?
- A la larga te embroman. (No da razones válidas)
- ¿Todos?
- Sí, todos.
- ¿Conoces a todos los asesores?
- Bueno... no... pero para muestra basta un botón. (Al abuelo paterno de Aníbal el socio lo estafó. El padre de Aníbal hace una argumentación falaz por comparación inadecuada y generalización)
- No es lo mismo un botón, que sí pueden ser iguales, de los asesores que tienen personalidades diferentes. ¿Cuántos asesores conoces que te hayan estafado?
- Bueno... no... directamente no...
- Quiere decir que NO tienes experiencia directa. O si alguien te hubiese estafado sería específicamente ese alguien y que no tiene por que ser el mismo. Así como hay tráfugas en otras profesiones también las hay en esta, pero también hay gente honesta.
- Si... claro... pero hay que tener cuidado.
- Eso me gusta. La cuestión está en elegir bien.
-

Si este diálogo hubiese sido real y si Aníbal estuviera convencido de que las cosas son así, le posibilitaría cambiar hacia una estrategia de éxito. Estos serían los pasos:

- 1) Desafío de la Idea Errónea: : "Evalúa convenientemente, así como hay gente poco confiable la hay confiable, algunos querrán embromarte pero muchos no, confía prudentemente, el que no arriesga no gana, arriesga calculando las consecuencias de los riesgos, estudia las diferentes opciones antes de invertir, la vida es hermosa, disfrútala".
- 2) Búsqueda de un asesor financiero o agente de bolsa bien recomendado.
- 3) Confirmación de que la Idea correcta es... correcta.
- 4) Aplicación discriminada de la idea correcta a las instituciones: "Algunas son confiables y otras no".
- 5) Posibilidades de invertir.
- 6) Aceptación de las variables económicas en juego.
- 7) Rapidez de reflejos ante las variaciones bursátiles y las sugerencias del asesor.
- 8) Aumenta su patrimonio.
- 9) Verificación, desde esta crítica, de que si bien algunos funcionarios son ineficientes, se posee la habilidad suficiente como para capear el temporal.
- 10) "Algunos son honestos y otros no".
- 11) Cambia el discurso paterno por un discurso propio.
- 12) Movilidad creciente.
- 13) Racionalización en las compras.
- 14) Constatación de que el dinero alcanza. Con el plan de ahorro, la inversión y el crédito hipotecario...
- 15) Accede a comprar la nueva casa.
- 16) Autogratificación: "Sirvo. Yo también puedo. Esas ideas eran válidas para papá de acuerdo con su propia historia. Yo tengo otra idea de la vida".
Siente alegría por alcanzar las metas.
- 17) Desconfirmación definitiva de la idea paterna.

Las ideas erróneas que fueran transmitidas por el padre de Aníbal son condicionantes para vivir mal. Todos los seres humanos vivimos, en mayor o menor medida, en función de esos obstaculizadores del crecimiento. La imposibilidad que tiene Aníbal de acceder a una mejor calidad de vida es consecuencia de un sistema de creencias nunca cuestionado. Pensando sobre aquellas ideas erróneas entiende que puede ser válida para su padre, quizás para su abuelo, pero que no tiene que ser así para él. Al cuestionar el mandato frenador, favorecedor de una actitud de pérdida, comienza a asesorarse, a invertir, a no perder y luego a ganar con lo cual obtiene lo que desea. La estrategia individual de Aníbal no es universal. Ante el mismo mandato otra persona estructura una estrategia diferente. Pero, dejando de lado las estrategias, importa reconocer que cada vez que se cuestiona y desconfirma un mandato se abre la puerta para el cuestionamiento y desconfirmación de muchos más. La telaraña se empieza a romper.

El caso de Estela: prohibido gozar

Se trata de una señora de 34 años que no puede alcanzar el orgasmo. Se excita hasta un punto y luego... algo sucede dentro de su cabeza. Participante de uno de nuestros talleres nos cuenta, en su presentación, que su objetivo sería no sólo alcanzar el orgasmo sino disfrutar de las cosas gratas de la vida. La pareja se está deteriorando, justamente, porque el esposo no logra entender qué le pasa a su mujer. Hay diálogo entre ellos, compañerismo, se quieren y se desean. Pero en el momento de la relación, placentera al principio, se produce un cambio en Estela que le impide seguir gozando. Ella lo llama el "click". Ocurre lo mismo en otras situaciones, como ir al cine o comer afuera. Hay interés y entusiasmo pero, en un

momento determinado, "Click". Aparece el fastidio, el malhumor, el deseo de volverse y, lo que podría haber sido un buen momento, se transforma en una frustración. Además está aclarar que todos los ejemplos de problemáticas humanas que presentamos en este libro tienen raíces profundas; no se van a resolver en un taller vivencial o leyendo un libro. Como ya quedó explicitado, el objetivo básico es que cada cual tome conciencia de que su vida está determinada por ese Argumento de Vida en función de los mandatos y la estrategia que cada cual pone, inconscientemente, en funcionamiento para malograr su vida confirmando la validez del mandato.

En el cuestionario autodiagnóstico y en su posterior trabajo en el Taller, aparecen estos mandatos frenadores de Estela:

"No tengas relaciones sexuales satisfactorias"

"No hables libremente de temas sexuales"

"No tengas fantasías sexuales"

"No investigues sobre tu problema"

"No explores tu cuerpo"

"La vida es dura"

"El que ríe en viernes llora el sábado"

"No goces"

Ante el interrogatorio Estela recuerda un episodio de su infancia.

Cierto día, al tener siete años, la madre la sorprende jugando con una prima y explorando los genitales. "Se armó una gran podrida" dice. "Mamá llamó a su hermana para decirle lo que estábamos haciendo. Que no quería que Patricia fuera más a nuestra casa y que yo no iba a ir más a la de ella. Bueno... un desastre total. Lo recuerdo muy bien..."

Desde siempre la madre le quitaba la mano de "ahí". Le decía lo "putas" que son las mujeres. (4) Estela cree que el padre se iba con otras mujeres pero nunca lo supo realmente. El sexo estaba prohibido. Recuerda haber sentido vergüenza cuando se indispuso por primera vez y cuando comenzó a desarrollar el busto.

Estela vivió en un clima represivo que lo fue generalizando a toda su experiencia vital. En el Taller le pregunté qué cree ella que tiene lo sexual para ser reprimido. Desde lo racional responde que nada. A pesar de esta respuesta y de que está criando a su hija con un modelo diferente, la represión sigue actuando en ella en todo lo que a disfrute se refiere.

Pareciera ser como que hay circuitos mentales separados: 1) piensa que está bien disfrutar de la vida y del sexo; 2) imagina a su madre retándola; 3) Lo que le dice a su hija está en función de lo que piensa; 4) Y ella actúa según lo que siente al imaginar a la madre. Lo imaginario, en Estela, es que va a recibir nuevas críticas si goza. Eso se le hace intolerable.

Explorando un poco más aparecen estos otros mandatos:

"No le des el gusto a tu marido" (recuerde que el padre de Estela se iba con otras);

"Todos los hombres son iguales"

"Las mujeres que disfrutan del sexo son putas"

"Si me demuestras que sientes placer me voy a sentir muy sola"

"Si disfrutas ya vas a ver lo que te pasa después"

Lo curioso de estos mandatos es que Estela no puede afirmar que provienen de la madre; sí el clima represivo, en general, pero no puede asegurar que alguna vez haya oído a su madre decir cosas así. Reconoce, eso sí, que su propia vida está determinada por esos mensajes. Pero... si no fueron dichos por alguien, ¿Cómo están en Estela? Porque Estela les dio una forma verbal en función de la

ideología familiar que se transmite mediante ciertas conductas, gestos, tonos de voz. Se escribió para sí misma un "cuentito" que dio origen al "fantasma" del "No Disfrutes" que la persigue.

Como consecuencia de este "fantasma" Estela decidió, a muy temprana edad, que disfrutar estaba prohibido. Que las consecuencias podrían ser catastróficas: el castigo, el enojo de la madre, la pérdida del amor. Lo dramático de esto es que, al igual que Aníbal, Estela contamina toda situación de placer. Dice: "Hay algo dentro de mí que, a pesar de estar pasándola bien, me impide disfrutar plenamente". La ideología de la madre se introdujo dentro de ella privándola de su propio deseo. Y esto sigue así porque Estela no cuestionó esa ideología y sigue viendo y oyendo a su madre desde su imaginario aún cuatro años después... de que su madre haya muerto.

Hagamos con Estela lo mismo que con Aníbal: analicemos su estrategia para no disfrutar.

Ante una situación que la invita al goce, Estela:

- 1) Visualiza el rostro de la madre cuando las sorprendió a ella y a la prima.
- 2) Oye los gritos de la madre.
- 3) Se ve a sí misma y a la prima asustadas.
- 4) Oye cuando la madre le habla a su hermana (tía de Estela) para contarle lo sucedido.

5) Recuerda su tristeza cuando dejan de verse con la prima durante bastante tiempo.

6) Siente miedo a que algo malo pueda pasar si disfruta.

7) Piensa, inmediatamente, que ese "algo malo" le va a ocurrir a su hija.

8) Genera un intenso diálogo interno sobre las características del hipotético accidente. (Al salir con el esposo a cenar se siente inquieta de pronto. Quiere volver a su casa porque teme que algo esté pasando. Le dice al marido que va al baño pero lo que hace es hablar por teléfono para corroborar que todo está bien).

9) A veces genera un fuerte dolor de cabeza.

10) Confirma que la vida no tiene sentido. Que al final se sufre. "Mamá tenía razón".

Por miedo a un castigo imaginario mantiene, post-mortem, una alianza con la madre conservando la creencia errónea de que disfrutar es malo. El castigo por transgredir la ley puede ser catastrófico. He aquí el condicionamiento y sus consecuencias: vivir una vida a pura pérdida porque... ¿Para qué quiero tener y hacer cosas si no las puedo gustar?

¿Qué pasaría si...?

Si: ¿qué pasaría si Estela decidiera hacer un truco y cambiar la historia de parte de su vida? Veamos:

Ante una situación que la invita al placer, Estela:

1. Visualiza el rostro de su madre que sonrío con picardía cuando las sorprendió a ella y a la prima.
2. Oye a la madre quién, cariñosamente, les dice que eso no se hace.
3. Se ve a sí misma y a la prima riendo nerviosamente.
4. Oye que la madre le habla a su hermana y que no le cuenta nada de lo sucedido.
5. Recuerda, con alegría, los momentos que siguieron juntas con Patricia.
6. Siente alegría anticipada ante un acontecimiento deseado.
7. Sabe que nada malo va a pasar porque ella disfrute.

8. Disfruta plenamente del acontecimiento.
9. Se siente, físicamente, bien.
10. Confirma que la vida es hermosa y que vale la pena vivirla.

Claro, tu me puedes decir... "¡Pero todo eso es una mentira, la verdad es otra!". Y yo te daría la razón. Pero este ejercicio de imaginación le demuestra a Estela que esto podría haber sucedido y que es tan válido como lo otro y que ahora, que conoce otra versión, está en condiciones de elegir si sigue viviendo según lo pautado por un Argumento de Vida obsoleto o planifica su vida con una nueva dinámica.

El caso Verónica: poseída por las brujas

Según narra Verónica la madre no la quiso tener pero, por razones religiosas, decidió no abortarla. Desde su nacimiento mostró un profundo desafecto por su hija que se tradujo en una envidia destructiva y deseos de que las cosas le fueran siempre mal. Desde su adolescencia Verónica va descubriendo que su madre practicaba la brujería del tipo magia negra. Hacía y le hacían "trabajos" para perjudicar a otros. Ahora, a los 30 años, con tres hijos y una profesión en la que no le está yendo bien, con dramáticos problemas de pareja y fobias múltiples, Verónica cree, con una certeza que espanta, que todas sus desgracias son provocadas por las "malas artes" de su madre a quien no ve desde hace tiempo.

Ha consultado a videntes y parapsicólogos los cuales le han confirmado su sospecha. Pero no hubo antídoto posible: la "magia blanca" no resultó. La madre es todopoderosa.

Los mandatos grabados en Verónica desde que estaba en el útero son, entre otros:

- "No existas"
- "No vivas tu vida"
- "No pienses"
- "No hagas cosas"
- "No triunfes en nada"
- "No goces de la relación de pareja"
- "No goces del sexo"
- "No seas una buena madre"
- "Tenme miedo"
- "Tengo poder sobre ti"
- "Me has arruinado la vida, ahora me toca arruinártela a ti"
- "Nadie podrá con mi magia"
- "Nunca serás feliz"
- "Terminarás loca"

Hay otros muchos más específicos pero con estos bastan para mostrar la destructividad de una madre psicótica. Verónica es incapaz de conocer, reconocer y, menos aún, de cuestionar estos mandatos. El sólo hecho de pensarlo le aterra temiendo la venganza de "la bruja".

¿Cómo se manifiesta este Argumento de Vida en la existencia de Verónica?

No tiene deseos propios. Hace suyos los deseos de los demás. No puede pensar con claridad, entra en confusión cuando se le pregunta ¿Qué opina? Juega al juego del "Genio y la Estúpida" con su esposo. Sexualmente "es violada" en cada relación y no recuerda haber sentido un orgasmo en su vida. Gustándole el arte y teniendo talento para la pintura jamás empezó un curso. Su misión en la vida es proteger a los hijos de las brujerías de la madre. Para eso les cuelga cuanto

amuleto existe. A pesar de todo esto, se muestra en la primera sesión como una persona reflexiva, que critica esta "cosa mágica" que tiene, es observadora, con muy buen nivel de verbalización, congruente en lo que dice, sentido común, crítica de las conductas de su esposo en lo que se refiere a trato personal, educación de los hijos y manejo del dinero. Me dice que la madre la arruinó y que le sigue haciendo daño. Afirma que una parte de ella no cree en esas cosas pero que otra sí.

Describamos la estrategia de Verónica para vivir mal:

- 1) Tiene la creencia mágica de que la madre es una bruja.
- 2) La responsabiliza de todas sus desgracias.
- 3) Por lo tanto ella no se responsabiliza de su propia vida.
- 4) No le pone límites al marido a pesar de que ella demuestra tener mayor sentido común que él en muchas ocasiones; no le habla sinceramente; nunca le dijo que no disfrutaba del sexo, entre otros temas.
- 5) No se pone en contacto con sus necesidades; desconoce sus deseos.
- 6) Como consecuencia de esto tiene un bajo nivel de autovaloración que refuerza diariamente jugando al juego de la "Estúpida".

Este Argumento de Vida podría cambiarlo por un Plan de Vida Adulto si ella quisiera correr el riesgo de asumir toda la responsabilidad por lo que le sucede. ¿Qué pasaría si Verónica...?

- 1) Toma plena conciencia de su pensamiento mágico.
- 2) Deja de responsabilizar a su madre de todas sus desgracias.
- 3) Comienza a hacerse cargo de que es ella, Verónica, la responsable de cuanto le sucede.
- 4) Defiende su espacio psíquico poniendo límites a su marido y a los demás.
- 5) Empieza a conocer sus necesidades y deseos, planifica acciones para satisfacerlos y disfruta de sus logros.

Esta sería, simplícidamente, una de las estrategias posibles para que Verónica pueda tener acceso a la felicidad. Pero no es fácil hacer ese pasaje de una estrategia de fracaso a una de triunfo debido a que la primera se ha hecho hábito, como en todo aprendizaje efectivo. Para desaprender un modelo de vida, que nos acompaña desde que nacemos e ir formando nuestro propio modelo se necesita tiempo. Verónica no estaba dispuesta a cambiar. Yo sólo fui una esperanza más de anular la magia de la madre. Cuando vio que un psicólogo no hace esas cosas dejó de venir.

EJERCICIO

EL CASO DE... (Aquí debes poner tu nombre)

Este ejercicio complementa el del comienzo del capítulo. En aquel reconociste el mandato frenador y lo cuestionabas sentando frente a ti a la persona de la cual proviene, principalmente, el mensaje. En esta parte reconocerás la estrategia que, inconscientemente, planificas para alcanzar el fracaso. Si en el primer ejercicio reconociste la Matriz Inicial de Mensajes (MIM) que te impulsa al fracaso, en esta parte conocerás la estrategia que sigues para alcanzarlo. Si bien ya dimos algunos casos sobre distintas estrategias, completaremos el ejemplo de la persona obesa que quiere adelgazar y no puede.

Relee, si gustas, los mandatos frenadores de esta persona. Si bien ella puede conocer y reconocer esos frenadores y falsos permisos ("Dale, come un poquito. Por una vez... ¿Qué te va a hacer?"), no es suficiente para cambiar. La

persona está como adherida a esa estrategia inadecuada formada por esas conductas inconscientes como los hábitos. En este caso, la estrategia para fracasar es:

Ante un estímulo estresante cualquiera, como tener que pedirle a su jefe que le permita salir antes...:

- 1) Visualmente, lo imagina con cara de mucho enojo que le dice que no.
- 2) Piensa que va a ser despedida.
- 3) Se imagina a sí misma mostrando enojo, tirándole algo por la cabeza.
- 4) Siente angustia.
- 5) Angustiada, oye la voz de su madre que le dice, "Pobrecita... come algo".
- 6) Actúa esa orden: come algo.
- 7) Siente culpa por haber comido y se pone más ansiosa.
- 8) Sigue comiendo.
- 9) Ya satisfecha, siente enojo con ella.
- 10) Se toma un tranquilizante.
- 11) Se olvida de toda la secuencia, con lo cual la repite hasta el "hartazgo".

Ahora bien. ¿Qué pasaría si...?

Ante ese mismo estímulo...

- 1) Ve al jefe con su cara seria pero no necesariamente de disgusto.
- 2) Piensa que el jefe puede considerar su petición.
- 3) Se imagina a sí misma en actitud de relajación y seguridad.
- 4) Oye la voz de la madre que le dice: "Me gusta que pidas lo que necesitas y que puedas aceptar un no como respuesta."
- 5) Al sentir hambre, recurriera a su "Botiquín de Auxilio Dietético".
- 6) Se felicita por haber comido lo que le conviene.
- 7) Habiendo decidido hablar con su jefe da por terminada la planificación del hecho y continúa con sus tareas en el Aquí y Ahora.

Tu puedes pensar "Bueno, pero para esto hace falta mucha fuerza de voluntad". Pues no. La tan mentada fuerza de voluntad no existe. Lo que debe existir es la fuerza del deseo. Tampoco estos ejemplos son para hacerte creer que el cambio es fácil y rápido. La finalidad principal de todo esto es que tomes conciencia de que si existe una Historia Oficial es porque... hay otra historia. Si existe un Argumento de Vida... puede haber otro. Y este es el que tu mismo, si deseas el cambio, deberás empezar a escribir.

Y ahora te toca a ti

Tu tarea es investigar qué haces para continuar alcanzando el fracaso, en lugar del éxito. Para ello escribe la secuencia negativa de tu estrategia personal y luego la positiva imaginando cómo sería tu vida si cuestionaras los mandatos y cambiaras tu estrategia.

CAPITULO 5

ORDENANDO TU PERSONA

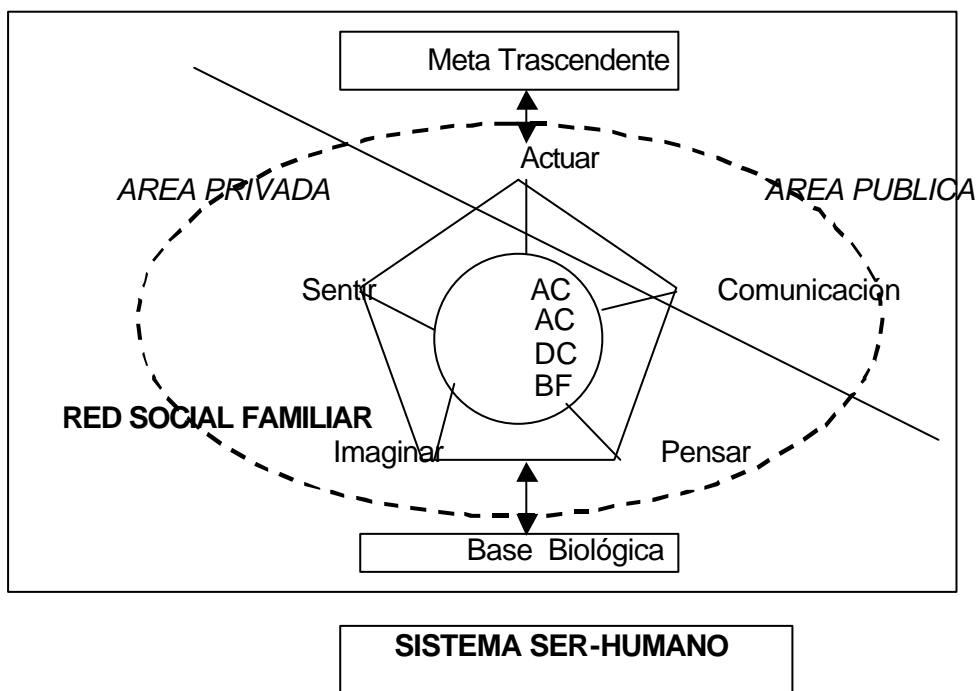
Somos un sistema. Y somos mucho más que uno. ¡Peligro!: falso razonamiento en acción. Un ejemplo convincente.

El Pentágono del Ser

En la primera parte has tomado conocimiento de conceptos tales como: autoconciencia, autocrítica, deseo de cambio, buena fe, responsabilidad, compromiso, matriz inicial de mensajes (MIN), sistema Interno de Creencias (SIC), Argumento de Vida (AV), experiencias confirmatorias inconscientemente autoprovocadas (ECIA), mandatos frenadores, permisos, cuasipermisos, falsos permisos, meta trascendente, hacer, decir, pensar, imaginar, deseo, deseo del otro, ideas erróneas, estrategias, etc..

Con la ayuda de estas nuevas nociones podrás ir pensándote de una manera distinta a como lo venías haciendo hasta ahora. Esto, como vimos en el capítulo anterior, te ofrece una nueva opción de vida lo que te posibilita elegir vivir de acuerdo con lo pautado por tu argumento o estructurar un plan de vida adulto que te ubique fuera del argumento.

Lo que te ofrezco en este capítulo es un diagrama didáctico, base de la Psicoterapia Integrativa, en el que, justamente, integraremos y desarrollaremos todos los conceptos que hacen al sistema ser-humano. A este diagrama le damos el nombre de Pentágono del Ser. Y es este:



Sistema Ser Humano

Explicemos, brevemente, esta figura para ir trabajándola a lo largo de todo el libro. El Pentágono representa un SISTEMA y, como todo sistema, está formado por elementos interactuantes. Como se sabe, un sistema es más que la suma de sus partes. Este PLUS del SISTEMA está dado por la interacción de cada parte que lo compone.

El sistema SER HUMANO se apoya en un sustrato de características biológicas: el cuerpo, las relaciones entre sus distintos aparatos, órganos, subsistemas, las células, las moléculas, los átomos. Todo esto forma EL CUERPO funcionando, en estado de salud, de una manera equilibrada. La enfermedad sería una expresión de la ruptura de este equilibrio. Y como el equilibrio le pertenece a todo el sistema SER HUMANO, hablamos de enfermo o de persona enferma y no de enfermedad.

Entrando en el Pentágono tenemos dos Vértices: el del Pensar y el del Imaginar. Hacia arriba se encuentra el Vértice del Sentir conformando estos tres vértices toda el Área Privada de la persona. Esto quiere decir que todo aquello que pensamos, imaginamos y sentimos (sensaciones y emociones) no está disponible para los demás.

Los otros dos vértices que restan conforman el Área Pública constituida por el Vértice de la Comunicación (verbal y no verbal) y por el Vértice del Actuar.

Todo el Sistema apunta, mediante el Actuar, hacia una Meta Trascendente que es la que proporciona Sentido a la Vida. Pensar, imaginar y sentir la meta, poder hablar de ella, planificar acciones para alcanzarla, lograrla y disfrutar de ella, provee al individuo de un estado que podríamos llamar de satisfacción.

Este sistema ser humano está rodeado por una línea de puntos que representa la influencia de lo Social sobre la persona y sus interacciones. Hablamos de lo Social presente: la realidad cotidiana con sus estímulos socio político, económicos, familiares, laborales, mundiales, etc..

En el Centro de Pentágono se encuentran los conceptos claves para que el sistema se ponga en marcha hacia el cambio y el disfrute: la autoconciencia (AC), la autocrítica (AC), el deseo de cambio (DC) y la buena fe (BF), como vimos anteriormente.

¿Por qué hablamos de un sistema?

Definamos primero un sistema: es un todo formado por diferentes partes. Estas partes se relacionan entre sí de tal manera que no pueden formar otra cosa que no sea ese sistema. Vayamos a un ejemplo: una bombilla o lámpara eléctrica. Se compone de una ampollita al vacío, un filamento, dos terminales o contactos, todo ensamblado sobre una base con rosca para ubicarla en el portalámpara. Todos estos elementos, por separado, no pueden cumplir con el objetivo de dar luz. Se necesitan unos a otros los cuales, empalmados de tal manera y bajo ciertas características (el vacío de la ampollita) proporcionan luz una vez que circule energía eléctrica por el filamento. Cada una de las partes tiene identidad propia, pero su verdadera significación está en función del todo: el sistema bombilla eléctrica. Observe que cada elemento por separado no cumpliría la misma función. Todas juntas, una al lado de la otra, tampoco. Deben estar relacionadas de tal manera que posibiliten alcanzar el objetivo: proporcionar luz.

¿Cómo se aplica todo esto al ser humano?

El hombre es cuerpo y mente. No tenemos por un lado lo mental y por otro lo corporal. El cuerpo es mente y la mente cuerpo. Todos nuestros órganos, nuestra

historia, nuestras conductas adecuadas e inadecuadas, las percepciones, sensaciones, memoria, lo que decimos e imaginamos, la meta trascendente, la red social familiar a la que pertenecemos, las alternativas políticas, etc., conforman al sistema ser humano. Al igual que la simple bombilla cuyos elementos por separado no pueden cumplir con la función para la que fueron inventados, el ser humano no puede funcionar sin la interrelación de todos sus componentes. La palabra clave es interrelación. Y es en esta interrelación donde se aplica el Pentágono del Ser.

En este capítulo y el siguiente vamos a desarrollar, brevemente, y a modo de introducción, los componentes del Pentágono para ampliarlos, en el resto de los capítulos, con ejercicios para ejercitar el autoconocimiento. Vayamos, entonces, a los...

Elementos del Pentágono del Ser

Lo Biológico

Es el fundamento orgánico de todo el sistema. Incluye lo genético, factores introducidos por la herencia; lo congénito, trastornos que le acaecen al feto durante el período de gestación como, por ejemplo, rubéola de la madre: lo perinatal, es decir, las vicisitudes de la criatura durante el proceso de parto. Como resultado de todo esto nace un organismo que es la matriz de todo el desarrollo posterior. Lo biológico es campo de la medicina.

La Meta Trascendente

En el lado opuesto a Lo Biológico encontramos la Meta Trascendente. Meta es un lugar al que se desea llegar; un fin o un objetivo que se quiere alcanzar. Es Trascendente porque está ubicada "Más allá del Argumento de Vida". Está íntimamente ligada al Deseo de la persona (Deseo con mayúscula para diferenciarlo del deseo con minúscula que es el vivir de acuerdo con los deseos de los demás). Este Deseo nunca se satisface totalmente. Siempre hay algo que se "pierde por el camino". Si una de mis Metas Trascendentes fue recibirme de psicólogo para poder ayudar a otras personas a que se ayuden a sí mismas... ¿Puedo decir que he logrado totalmente mi Deseo? Obviamente no. ¿Cuál podría ser el límite de ayuda al otro? ¿Cuántos pacientes tendría que atender, o libros escribir, o conferencias dictar, o talleres dirigir? Nunca se llega a un tope final; el desarrollo es ilimitado.

Una característica de la Meta Trascendente es la alegría auténtica que se siente cada vez que realizamos alguna actividad relacionada con ella. Es que se produce una especie de sincronización entre mi ser íntimo, mi yo temporalmente libre de argumentación y esa meta. Como dos mecanismos que marchan al unísono. ¿No ha tenido usted la experiencia de gratificación cuando observa algo bello, o una máquina funciona bien, o una institución cumple eficientemente con sus objetivos, o desea paladear una comida y va a un restaurant que no sólo la sirve como a usted le gusta sino que, además, es muy bien atendido? Hay miles de ejemplos posibles. Con ellos quiero significar lo que sería ese estar en sintonía. Bien, eso es lo que ocurre cuando una persona conoce su meta, sus Deseos, los logra y desde ahí continúa el desarrollo que es... infinito. Porque... ¿En que momento de mi profesión yo podría asegurar que Ya lo sé todo? Imposible. El desarrollo nunca termina aunque yo sea psicólogo una sola vez y para siempre.

En cambio, con respecto al deseo con minúscula, con ese actuar nuestro en función del deseo de los otros (Los que los otros quieren de mí o lo que yo imagino que quieren o mi necesidad de que quieran algo de mí), se produce un alejamiento de mi meta trascendente. Si mi padre hubiera querido que yo fuera Contador y yo,

por satisfacerlo, hubiese hecho la carrera, ahora sería infeliz. Porque siempre mi tendencia fue hacia los vínculos humanos y sus vicisitudes.

A veces la palabra trascendente confunde. Muchos preguntan de qué se trata. ¿Quizás de elevarse por los aires, levitando; de tener un encuentro cara a cara con Dios; de que multitudes mundiales me aclamen...? Bueno, si. Esas pueden ser metas pero más que trascendentes parecen ser imposibles. No es necesario que nuestras metas tengan esa magnitud. Una Meta Trascendente puede ser escribir este libro siempre y cuando en mi Argumento de Vida haya frenadores que me impiden escribir libros: "Para qué te vas a complicar la vida", "Tu sabes lo difícil que es conseguir editor", "¿A quién le va a interesar lo que escribes", etc. o viajar solo, si tengo un mandato que me dice: "No viajes solo", "Ten cuidado", "Solo no vas a disfrutar nada", o expresarme a través del arte si el frenador es "Nunca serás un artista", "Los artistas no ganan nada", "No creo que tengas talento", o ganar dinero si el mandato es "¿Para que quieres ganar más?", "El dinero no hace a la felicidad". "Trabajas como un burro y los impuestos te sacan todo". Innumerables ejemplos. Pero, si mi Deseo es escribir un libro, viajar solo, pintar un cuadro, ganar dinero, etc., y planifico las cosas de tal manera que me pongo en movimiento hacia esas Metas, comienzo a trascender mi Argumento, a ir más allá de lo que él estipula, hacia *lo que yo quiero hacer con mi vida*. Estoy escribiendo otra historia: la historia que yo quiero para mí.

La Meta Trascendente que en el diagrama está en lo alto, es la complementación de lo biológico por cuanto nacemos... para alcanzar esa meta. Si durante el transcurrir de nuestra vida no conocemos la meta vamos a sentir que nuestra existencia no tiene sentido: una vida carente de propósito. Las personas, en ausencia de una Meta Trascendente, viven sus vidas con falsas metas: pegadas a un televisor, vídeos, videogames, drogas, relaciones sádomasoquistas, búsqueda de la gloria, de la riqueza, de la espiritualidad, de la recompensa divina, del saber absoluto, del gran amor. Pero estas metas son totalmente opuestas a la Meta Trascendente: no proporcionan felicidad sino una ilusión de felicidad y cada vez nos alejan más de nosotros mismos, nos enajenan, nos impiden pensar claramente en nosotros mismos, nos quitan de nuestro centro.

Meta Trascendente y Actitudes personales

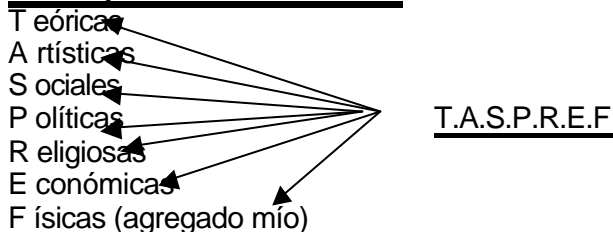
Toda Meta Trascendente se apoya en ciertas actitudes que la persona tiene hacia la vida. Otro término para actitudes podría ser el de valores pero, para mí, su uso trae complicaciones debido a que "valor" se identifica más con conceptos tales como la Justicia, la Etica, la Libertad, la Belleza, etc..

La actitud es la disposición natural que una persona tiene para con determinada tarea. Yo, por ejemplo, no tengo disponibilidad interna para ser vendedor. No importa que sirva para la tarea: directamente no estoy disponible. Por eso no hay que confundir la actitud con la aptitud, que es el talento natural que se posee para tal o cual cosa. Se puede tener una y no otra.

Las actitudes también pueden estar influenciadas por el Argumento de Vida. La persona que rige su vida por estas actitudes no puede alcanzar su Meta Trascendente, sólo logrará metas argumentales y la satisfacción que sienten se relaciona con el estado de "obediencia debida", de "deber cumplido", de haber complacido a un otro. En cambio, las personas que rigen su existencia con base en actitudes o valores propios, alcanzan la Meta Trascendente y sienten una auténtica satisfacción por el logro y su posterior desarrollo.

Vamos a describir, someramente, las principales actitudes del ser humano tal como las menciona E. Spranger en su libro "Formas de Vida", pero con un vocabulario más actualizado. De todo esto surgirá un ejercicio.

Descripción de las actitudes



Las personas que orientan positivamente su vida por una actitud...

Teórica: se interesan en el estudio y la investigación por el estudio en sí, ya sea de tipo científico, económico, religioso, etc.. Su principal deseo es conocer, saber, descubrir, investigar.

Artística: son personas volcadas al arte en cualquiera de sus manifestaciones tanto siendo protagonistas como espectadores. Aman lo bello por sobre todas las cosas. Pueden deleitarse contemplando la paloma de Picasso o una paloma en la calle.

Social: les interesa todo lo vivo. Ven y consideran al otro en sus propias necesidades. Comprenden el sufrimiento ajeno y se empatizan con él. El otro existe de la misma manera que existen ellos. Ese otro puede ser una persona, un animal, una planta... o un extraterrestre. Son, además, muy respetuosos de toda producción humana.

Política: les atrae el liderazgo, la conducción, el dirigirse a grupos, para facilitar su crecimiento.

Religiosa: viven en función de algo superior no importa que lo llamen Dios o Inteligencia Cósmica. Se interesan por los fenómenos parapsíquicos, estudios esotéricos, vida búdica. Gustan de los viajes para contemplar la presencia divina en todo lo que ven.

Económica: buscan primordialmente el bien material, la ganancia. Saben invertir no sólo su capital monetario sino su tiempo y su energía. Tienden a ser eficientes.

Física: son personas orientadas hacia el cultivo de su cuerpo: regímenes, ejercicio, maquillaje, chequeos periódicos, vestimenta.

En personas con fuerte tendencia Argumental, estas actitudes adquieren matices muy negativos:

Teórica: es la rata de biblioteca que, por estudiar, se aparta de lo humano. Su deseo de saber es una fuga de la realidad.

Artística: es el torturado pintor, escritor, etc., con una compulsiva producción artística en constante introspección de su dramática existencial.

Social: sus intereses personales pasan a ser irrelevantes ante el sufrimiento de la humanidad. En vez de ocuparse de sí mismo se preocupa y ocupa excesivamente de los otros y con olvido de sí.

Política: lidera grupos apoyado en ideas totalitarias. Quiere el poder total. Utiliza a los demás en beneficio propio.

Religiosa: todo pasa por el filtro de sagradas escrituras no importando a que religión se refieran. Hacen interpretaciones personales de los textos sagrados y pueden llegar a formar sectas varias. Son fanáticos. Para los que se interesan en lo paranormal, cualquier conflicto humano tiene su explicación en los planos cósmicos, astrales, sutiles, kármicos, astrológicos, etc..

Económica: es el típico avaro. Retacea no sólo bienes materiales sino información, afecto, caricias. Tiene una atadura obsesiva al tiempo. Teme ser robado y cuida sus bienes más allá de lo razonable. Desconfía de todos.

Física: esta persona representa a la sociedad del culto al cuerpo. Nada existe más que el cuerpo. En una de las versiones del mito de Narciso, éste se ahoga en un lago deslumbrado por su propia imagen. Si hacen dieta, pueden llegar a la anorexia. Si tienen un dolorcito es un infarto o el comienzo de un cáncer.

Las actitudes con orientación positiva impulsan al individuo hacia la vida: son "biófilicas". En cambio, las que están orientadas negativamente, impulsan a la persona hacia la muerte, aún cuando se trate de una muerte en vida: son "necrófilicas".

¿Actitudes propias o ajenas?

Tanto las actitudes con orientación positiva como negativa, se van estructurando entre la edad de 5 a 12 años, aproximadamente, etapa evolutiva que, justamente, se la conoce como la edad del "establecimiento de valores propios". Una de las dificultades en esta etapa es que al chico le cuesta decidir sus valores y sus metas. Las actitudes que se eligen como regidores de la vida... ¿Responden a las necesidades auténticas del niño o a las necesidades de los otros? Y si se eligen actitudes diferentes... ¿Es porque el chico está fuera de argumentación o porque se está oponiendo, antiargumentalmente, es decir, en forma rebelde, opositora, a lo que se espera de él? Veamos algunos ejemplos.

Aldo, de 18 años, tiene un conflicto. Sus actitudes predominantes son Artísticas Sociales y Económicas, en ese orden. Traducidos a términos prácticos digamos que quiere estudiar Arquitectura. Su deseo es mejorar la calidad de vida de la gente sin descuidar el hecho ecológico y ganar dinero con eso. Su padre, dueño de una empresa química, quiere que su hijo se haga cargo de los aspectos Administrativos. En un futuro ganaría muy bien ya que el padre le ofrece asociarlo si estudia Administración de Empresas. En este momento Aldo consulta por su insomnio, caídas depresivas, malhumor. Se peleó con su novia y siente que está perdiendo el año porque no se dedica al estudio de las materias del Ciclo Básico Común en la Facultad de... Ciencias Económicas. Observe en este ejemplo la lucha que se libra en Aldo entre su "fantasma", miedo a ser desaprobado por el padre si no hace lo que desea, y su Tendencia Actualizante. Las actitudes de su padre son, predominantemente Económicas seguido de las Políticos y los Físicos. No hay coincidencia de actitudes entre padre e hijo pues, si bien en Aldo aparecen actitudes económicas, no están en primer lugar como su padre. Éste tiene la convicción de que en nuestro país¹ un Arquitecto muere de hambre y le dice, mordazmente,: "Si quieres hablar con un Arquitecto toma un taxi."

Este conflicto de valores hace obstáculo para que Aldo planifique su vida en función de su meta trascendente. Además, por ahora, tiene una total imposibilidad interna de confrontar a su padre. Esta lucha externa entre padre e hijo se ha

¹ República Argentina

internalizado hasta el punto de que Aldo no sabe que es lo que desea. Aparece la duda argumental : "¿Y si papá tiene razón? ¿No estaré complicando todo inútilmente".

En definitiva, "resuelve" su problema accediendo al deseo de su padre, renunciando o postergando su meta y teniendo dificultades con su estudio, deprimiéndose, peleándose con su novia, etc.. Esta es una consecuencia típica de violentar nuestra real naturaleza.

El centro del Pentágono

Está constituido por las tres condiciones básicas para lograr el cambio y que ya hemos analizado: la autoconciencia, la autocrítica, el deseo de cambio y la buena fe son los conectores de todos los vértices del pentágono.

Para lograr una transformación tengo que darme cuenta de la forma en que pienso, como creo imágenes mentales que refuerzan lo que pienso, tengo que tener conciencia de lo que siento, nombrarlo y expresarlo, tengo que monitorear constantemente mi forma de comunicarme y darme cuenta de la manera en que hago las cosas. En definitiva: tengo que estar en el control de todos los vértices, cuidando mi cuerpo, proyectándome hacia la meta deseada y evaluando las respuestas, obstáculos y facilitaciones de familiares, amigos, conocidos (red-social). De no ser así vivimos a la deriva, según lo que nos ofrece el día. Vivimos por vivir.

Vértice del pensar: el audio de un video

"¡Piensa... piensa!- le exhorta el profesor al alumno.

"Lo que pasa es que tu piensas demasiado" – le dice el esposo a la mujer.

"Voy a pensar y luego le contesto" – le responde un posible comprador al vendedor.

"Pienso, luego existo" – dijo, en esa frase célebre, el filósofo René Descartes.

"Pienso, luego no existo" – nos asegura el psicoanalista Jacques Lacan.

"Abandonad la mente (el pensar), volved a los sentidos" – nos exhorta Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt

El budismo nos habla de un "Vacío fértil" y de "Dejar la mente en blanco (No pienses)".

Krishnamurti nos estimula a descondicionarnos, a observar qué hay en nuestra mente entre un pensamiento y otro.

¿Todos hablan de lo mismo?

Nuestra tarea será empezar a tratar un tema fundamental que se puede resumir en estas dos preguntas:

- 1) ¿Cuál es la función de la mente que sostiene aquellos mandatos que conforman el Argumento de Vida? y
- 2) ¿Cuál es la función de la mente que conoce, reconoce y cuestiona esos mandatos hasta lograr desarticularlos? Respuesta: la función de pensar.

Los autores antes mencionados... ¿Se referirán a la misma función de pensar o cada cual habla de una distinta?

Para mí Descartes nos habla del pensamiento como desarticulador de mandatos frenadores; es el pensamiento adulto, racional, evaluativo, discriminatorio. Lacan y Perls se refieren al pensamiento contaminado por discursos ajenos, el "ser pensado por otros". Desde esta perspectiva, aquellas sentencias quedarían así:

Descartes: "Pienso de acuerdo con mi propio criterio de las cosas, por lo tanto existo".

Lacan: "Pienso de acuerdo con códigos ajenos, por lo tanto no existo".

Perls: "Abandonad los conceptos ajenos y volved a vuestros propios sentidos para tener una propia evaluación de la realidad".

Parece ser que todos los autores mencionados son coincidentes en considerar que **nuestra mente** es un **conglomerado de ideas ajenas** que nos habitan, que nos condicionan, que dirigen nuestras vidas y que nos hacen vivir en función del "Yo debo" en lugar del "Yo quiero". Oculto dentro de esa maraña de discursos ajenos el individuo se ha perdido a sí mismo. Para encontrarse tendría que alcanzar ese "Vacío fértil", producto de un "desacondicionamiento" que se lograría "retornando al sentir", para conocer por sí mismo la realidad y discriminarla de esa otra realidad sentida y pensada por los otros. ¿Es esto posible de llevar a la práctica? Definitivamente sí, pero no se logra sin trabajo. Habíamos visto de qué manera cada persona se identifica con esos discursos ajenos que la habitan hasta el punto de que, cuestionarlos, es como perder la propia identidad. Porque, si pongo en tela de juicio todas esas ideas que me acompañan desde que nací tengo que cambiar mi sistema de creencias con el cual convivo desde hace tanto años. Se me da vuelta todo. Si mi historia ha sido escrita sobre una plataforma falsa pero que me sostiene su cuestionamiento puede causarme una crisis de identidad porque esta identidad ha sido construida con base en las ideas de esos otros que construyeron la plataforma: *soy y he sido lo que los otros han querido que sea; soy la imagen que yo creo que los otros tienen de mi.*

Si cuestiono todo eso... ¿Quién soy? Y **"todo eso"** conforma un lenguaje interior que ni siquiera sé que poseo pero que debería empezar a conocer. En la apertura hacia ese lenguaje que "me posee" comenzaría a objetar la enorme cantidad de ideas erróneas que dirigen mi vida y tendría que ir desembarazándome de ellas. ¿Qué quedaría? Nada. Ese "Vacío fértil", esa hoja en blanco en la que podemos empezar a escribir nuestro propio discurso.

¿Quién elige por mí?

Un ejemplo. Días pasados un amigo me contó una experiencia que tuvo y a la que no le dio ninguna importancia hasta escucharme en una de mis charlas. Cuando todo los asistentes se fueron, me comentó:

El martes pasado fui a una pizzería a eso de las 10 de la noche. ¿Quieres creer que no tenía ganas de comer pizza? Quería un café con leche con tostadas. Cuando vino el mozo le pedí... una porción de muzzarella y una Coca. ¿Sabes qué me pasó? Recién al escucharte lo recordé muy bien. Oí la voz de mi madre que me decía: "¿Cómo vas a tomar café con leche a las 10 de la noche? Van a pensar que estás loco".

Justamente ESE es el discurso del otro. Ese es el prejuicio, la idea errónea de una madre que mi amigo tiene incorporada; es decir, una idea a la que él le pone el cuerpo hasta el punto de pedir algo que nada tiene que ver con su real deseo: tomar un café con leche.

Este ejemplo parece tonto por lo simple. Pero no lo es. Ya sea en un tema como qué comer y a qué hora, o dónde me voy a veranear, o qué carrera sigo y con que mujer u hombre me caso, o tener o no tener hijos, etc., estamos influenciados por esos textos ajenos hasta el punto de desaparecer el ¿Y yo qué pienso de todo esto?

Este Vértice del Pensar se podría denominar el Vértice de lo Ideatorio, por las ideas que lo habitan. En el diccionario se define IDEA como "representación de una

cosa en la mente; opinión; designio; manía; idea fija". La madre de mi amigo le había "designado", según su propia opinión de la vida, que las 10 de la noche son para cenar. Este concepto se mantiene como una "idea fija", inmutable en la mente de Alberto y le impide disfrutar de lo que realmente desea. Por lo tanto Alberto no puede "representarse a sí mismo" tomando café con leche y tostadas a esa hora porque se opone a ese "designio" de la madre. Todo esto habita en el Vértice del pensar. Pero a partir de la charla a la que asistió hay OTRA IDEA en ese Vértice: la suya propia, que se va estructurando a partir de algunos conceptos que di y que le permitieron pensarse a sí mismo desde un lugar diferente. Primero aparece el recuerdo de aquel martes en la pizzería, algo que había olvidado por completo y que, en su momento, pasó inadvertido. Pero no pasó: quedó dentro de él formando encadenamiento con otros hechos similares de renuncia a sí mismo. Se trataba de un saber sobre un aspecto propio y que no sabía que lo sabía. Este es un ejemplo de lo que es vivir ajeno a uno mismo, en función del deseo del otro. Mis palabras abrieron un canal hacia ese saber ignorado, cerrado, y le permitieron a Alberto entrar en contacto con algo que permanecía oculto: el olvido de sí mismo por adherir a ideas ajenas.

Es posible que, en poco tiempo más, mi amigo tome café con leche y tostadas a las 10 de la noche o coma un churrasco con papas fritas a las 8 de la mañana. Cuando lo haga diremos que desafió esa absurda idea y produjo un cambio, una mutación en el Vértice del Pensar. Habrá cambiado una línea de su Argumento de Vida para escribir su propio texto. Esto le permitiría reconocer sus propios deseos, planificar acciones para alcanzarlos, disfrutar cuando los logre y algo mucho más importante: vivir en libertad para pensarse, pensar al mundo y actuar en consecuencia.

Gente que nos habita en el Vértice del Pensar.

A veces nos comportamos como si fuéramos varias personas. Ahora, que estás leyendo y pensando en lo que lees, das la apariencia de todo un adulto reflexivo y razonador. Pero unos minutos antes, tuviste que ser muy firme en ponerle límites a tu hijo. Te fastidiaste notablemente cuando tu madre te llamó y te reclamó que hacía dos días que no sabía nada de ti y al rato estabas dándole masajes a tu esposa porque le dolía el cuello. Cuando llamó el teléfono le dijiste a tu mujer que dijera que te habías ido y al rato jugabas y te divertías con tu hijo con los juguetitos electrónicos. Todo esto sucedió en el transcurso de una hora y media.

¿Cuántos personajes has actuado en ese tiempo: un adulto reflexivo, un padre firme, un niño rebelde, un padre protector, un adulto mentiroso, un niño juguetón. Pareciera ser que somos un montón de gente, que en momentos distintos ocupamos lugares diferentes.

Pues bien, esos "lugares" tienen nombre y para conocerlos vamos a recurrir a la metáfora Padre Adulto Niño que proviene de una Ciencia de la Conducta llamada Análisis Transaccional (AT) cuyo fundador ha sido el psiquiatra canadiense Eric Berne.

Lugares que ocupamos

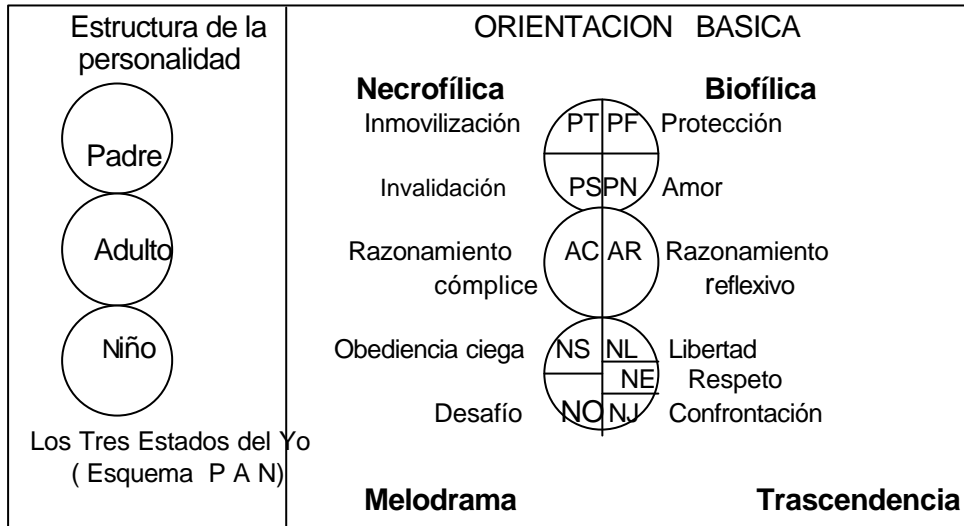
Para esta escuela, la persona está formada por tres Estados a los que denominó PADRE ADULTO NIÑO (PAN).

Los tres Estados del Yo o "lugares" que ocupamos diariamente, se dibujan con tres círculos superpuestos. En el esquema de la izquierda, más pequeño, están los tres Estados del Yo diagramados en la forma simple; a la derecha los mismos

Estados subdivididos de acuerdo con sus distintas funciones y orientaciones según lo entiende la Psicoterapia Integrativa.

Vayamos a ellos:

ESTADOS DEL YO



ESTADOS DEL YO	
(Significado de las abreviaturas)	
Frenadores	
Liberadores	
PT = Padre Tiránico	PF = Padre Firme
PS = Padre Sobreprotector	PN = Padre Nutritivo
AC = Adulto Cómplice	AR = Adulto

¿Para qué nos sirven, prácticamente, estos conceptos?

Para poder entender esto tienes que comprender, previamente, que cada conducta nuestra es un estímulo que se lanza hacia el afuera y es recibido por otra u otras personas produciéndole reacciones que, a su vez, retornan hacia nosotros provocando otras reacciones y así sigue...

Cada uno de los Estados del Yo tiene una forma específica de comportarse, que es lo que vamos a estudiar a continuación. Por ejemplo:

El Estado del Yo PADRE ²

Está conformado por un sistema ideológico que proviene de la familia de nuestra infancia y reforzado por toda persona con autoridad. Aquí reside la **tradición**, el **sistema de creencias**. Es el custodio de la Ley del Argumento de Vida y premia o castiga según se la obedezca o desafíe. El Padre se rige según el

² Escribimos el Estado del yo Padre con mayúscula inicial para diferenciarlo del padre biológico, real.

Principio del Deber y está orientado hacia la acción. Esto significa que cualquier idea de trascendencia o cualquier deseo que quiera realizar nuestro Niño deberá pasar por la aprobación del Padre. Si se rige por normas desactualizadas pondrá freno a nuestras acciones, de lo contrario facilitará el crecimiento. Es el agente activo del Argumento de Vida. Durante el proceso de crecimiento los datos argumentales que posee van siendo desafiados y cambiados lo que produce una constante actualización de sus actitudes (aggiornamiento). Si la Ley que lo sostiene es muy rígida el proceso de cambio se verá obstaculizado. No todo el saber del Padre es desechable. Aquí residen enseñanzas muy valiosas para el desarrollo de la persona. Si bien es un saber "de segunda mano", es muy operativo para la supervivencia. La persona que actúa desde el lugar del Padre puede estar reproduciendo conductas de sus propios padres (o cualquier figura parental: un tío, un abuelo, un maestro, etc..) sin saber que lo está haciendo. Es dirigido por ese Otro incorporado que maneja los hilos cual si fuéramos títeres.

Divisiones del Padre:

a) Frenadoras del crecimiento:

Aquí residen las actitudes con orientación negativa.

Padre Tiránico: es el custodio autoritario del Argumento de Vida. Se lo conoce como el Perseguidor. Es tanta su desvalorización interna que la compensa metiendo miedo a los demás agrediéndolos innecesariamente. Es prejuicioso y desvalorizante. **Pone límites inadecuados.** Orientado a la inmovilización del otro.

Padre Sobreprotector: contrapartida del Tiránico, impide el crecimiento mediante acciones melosas, sobreprotectoras, invalidantes. Forma hijos dependientes, inútiles. Es tanta su desvalorización interna que necesita, imperiosamente, ser necesitado. **Quita límites adecuados.** Orientado hacia la invalidación del otro.

b) Facilitadoras del crecimiento:

Y aquí residen las actitudes con orientación positiva.

Padre Firme es, también, el custodio de la Ley del Argumento, pero está abierto y dispuesto a reever cualquier mandato que impida el desarrollo. Hace cumplir la Ley en la que cree con firmeza, seriedad, justicia. Es correcto, ordenador y **protector** de la integridad de sus hijos. Fundamentalmente confiable, **pone límites adecuados.** Orientado hacia la justicia, su deseo es que el otro se desarrolle en libertad.

Padre Nutritivo: es el lugar del padre cariñoso, comprensivo, cálido. Permite disfrutar de la vida en todos sus aspectos. **Quita límites inadecuados.** Orientado hacia el amor a todo lo vivo, su deseo es que el otro crezca en un clima de amor y respeto mutuo.

El Estado del yo ADULTO

Es el Estado del Yo o "lugar" que ocupamos cada vez que vivimos de acuerdo con el **principio de realidad**. Si el Padre actúa subjetivamente, el Adulto lo hace objetivamente. Toma los datos de la realidad, los procesa y los organiza. Su función es pensar. Durante un proceso de cambio esta función va a ser conocer, reconocer, evaluar y cuestionar los mandatos del Argumento de Vida con el fin de desarticularlo. Cuando este proceso se está desarrollando eficazmente la zona del Padre frenador (Tiránico y Sobreprotector) se reduce mientras que se agranda la zona del Padre facilitador (Firme y Nutritivo). También evalúa y cuestiona lo que siente el Niño y determina si tal o cual emoción es congruente o no con la realidad

del momento. Ya veremos, luego, que las emociones incongruentes son producto de mensajes internos que provienen del Padre Tiránico y Sobreprotector, mientras que las emociones congruentes son producidas por la facilitación del crecimiento que proviene del Padre Firme y Nutritivo. Uno de los objetivos de la psicoterapia es, mediante los recursos terapéuticos, ir descontaminando al Adulto para que pueda pensar por sí mismo libre de influencia parentales. Al igual que el Padre el Estado del Yo Adulto puede subdividirse.

Divisiones del Adulto:

a) Frenadora del crecimiento:

Adulto cómplice: está mal informado o desinformado. Es cómplice tanto del Padre Tiránico y Sobreprotector como del Niño Sumiso y Opositor. Encuentra razones, aparentemente válidas, para explicar y justificar tanto las ideas erróneas del Argumento de Vida como las actitudes que de él se desprenden. Es experto en sofismas.

b) Facilitadora del crecimiento:

Adulto reflexiva: piensa en forma autónoma. Es racional y objetivo. Está atento al Aquí y Ahora recibiendo tanto la información del medio ambiente como la que proviene del Padre y del Niño. Analiza los datos y saca conclusiones de acuerdo con la realidad tal como la evalúa sin dejarse influenciar por los prejuicios parentales. Su razonamiento tiene características socráticas.

Estado del yo NIÑO

Es el "lugar" en donde se almacenan los mandatos del Argumento y la sede del "fantasma". Pero también...

Es el Estado del Yo en donde reside nuestra energía pura, creativa, trascendente. Es la parte nuestra que vio Jesús cuando les dice a los apóstoles "Dejad que los niños vengan a mí". Es donde está el amor y la tristeza, la rabia y el miedo, la angustia y la culpa, el hambre y el deseo sexual. Es el "lugar" que ocupamos cada vez que sentimos ya sean sensaciones como emociones. Aquí residen la curiosidad, la imaginación, la sorpresa, la ingenuidad, el deseo de vivir... y de morir si las condiciones de vida le son insoportables. A este Estado del Yo se dirigen tanto los líderes políticos como los publicistas gastando fortunas para seducirlo. Si no fuera por el ¡NO! de un Padre Firme, por la evaluación racional de su Adulto y por el amor incondicional del Padre Nutritivo, estaría siempre metido en líos y huyendo de la realidad que le atemoriza. Una de las maneras que tiene de huir, si no contara con esos protectores internos, es la drogadependencia en cualquiera de sus variantes, desde el videojuego hasta el "crack". Es el agente pasivo del Argumento de Vida, quien lo sufre. Toda acción psicoterapéutica tiene como objetivo su liberación para que la persona tenga acceso a su Meta Trascendente, a su Deseo Auténtico. Para ello se debe contar con la colaboración de las partes facilitadoras del crecimiento de los otros dos Estados del Yo. El Niño rige su existencia de acuerdo con el **Principio de Placer**.

Divisiones del Niño

a) Impedido en su desarrollo:

Niño Sumiso se caracteriza por **aceptar límites inadecuados**. Responde a los mensajes del Padre Frenador. Es retraído, desvalorizado, temeroso, confuso. Su miedo más intenso es el del abandono y renuncia a su más profundo y auténtico deseo con tal de no sentir el rechazo de los demás. Al cumplir con las directivas paternas más que placer auténtico siente "goce argumental" pues está siendo "un buen niño" y viviendo dentro de su Argumento de Vida, inmovilizante, pero de

aparición protectora. Es muy sensible a la culpa que siente cada vez que considera que alguien está sufriendo por alguna que otra conducta autónoma que se arriesga a tener. Por lo tanto termina renunciando a su autonomía para continuar viviendo en función de lo que se espera de él. Se orienta en función de la "**obediencia debida**".

Niño Opositor: **rechaza hasta los límites adecuados**. Es agresivo, rencoroso, desafiante, hostil, vengativo, egoísta, cruel, grosero, manipulador, exaltado. Su forma de diversión incluye actividades tanto autodestructivas como hetero-destructivas. Todas estas conductas las instrumenta creyendo que, de esta manera, se libera del Padre Tiránico y/o Sobreprotector. Sin embargo, continúa tan atado como el Niño Sumiso por cuanto carece de proyecto de vida propio. Se orienta en la vida en función del **desafío y provocación** sistemáticos al otro.

b) Facilitado en su desarrollo:

Niño Libre: podríamos llamarlo el Niño propiamente dicho. Es el lugar de la libertad, de la energía creativa, del deseo auténtico, de la meta trascendente. Siente emociones congruentes con la situación que está viviendo en el Aquí y Ahora. Es cálido, afectuoso, cordial, respetuoso. Responde a las ideas reflexivas del Adulto y a las acciones firmes y nutritivas del Padre Facilitador. Dentro de su libertad están tanto la obediencia a aquellas normas que considera justas (Niño Educado) como el rechazo de toda norma que considere inapropiada o injusta (Niño justiciero). La apertura y crecimiento del Niño Libre es la meta final de la Psicoterapia.

Nada de esto existe

El subtítulo puede parecer curioso. Sin embargo señala una realidad: esta partición de una persona en Padre - Adulto - Niño no es otra cosa que una metáfora didáctica, un recurso que nos permite pensarnos como ocupando, según las circunstancias, lugares diferentes. La persona es una, aunque el Análisis Transaccional nos divida. De la misma manera que el catolicismo dice Padre, Hijo y Espíritu Santo, tres personas distintas y un sólo Dios verdadero. A los fines del autoconocimiento, este recurso didáctico nos da la posibilidad de tomar conciencia, si existe el deseo y la buena fe, de conocer como qué o como quién estamos comportándonos en determinada situación y en función de que orientación vital estamos dirigiendo nuestra acción en ese momento. Podemos darnos cuenta si estamos actuando, pensando, sintiendo con una orientación "necrofílica", antivida o con una orientación "biofílica", provida. Así, un padre, en el momento en que se está dirigiendo a su hijo, puede ir evaluando, durante la interacción, si le está facilitando el crecimiento con un Padre Firme que lo protege poniéndole límites adecuados; que le muestra su amor y comprensión con el Padre Nutritivo; que le enseña a pensar, con su Adulto Reflexivo, de acuerdo con el principio de realidad; compartiendo experiencias con su Niño Libre; dándole ejemplos de respeto hacia los otros y de cumplimientos de normas con su Niño Educado y reaccionando, con su Niño Justiciero, ante la injusticia de ciertas circunstancias. Pero también, si es consciente del daño que puede estar causando y desea cambiar, puede evaluar si la interacción la establece con un Padre Tiránico inmovilizando a su hijo o con un Padre Sobreprotector, invalidándolo; o con un Adulto Cómplice que le da razones, aparentemente, válidas pero que no lo son; o se muestra con su Niño Sumiso, desvalorizado, no expresando emociones congruentes o con su Niño Opositor no respetando normas adecuadas para la convivencia. En otras palabras: aquellas personas que, realmente, desean cambiar, el pensarse desde el "lugar" que se está ocupando en un momento determinado permite elegir la mejor opción para facilitar un crecimiento trascendente en libertad compartida. La palabra destacada es

"elegir". Esto significa que, desde el momento en que usted conoce todo esto, ya no puede actuar inocentemente: a partir de ahora tiene suficientes datos para decidir desde que "lugar" va a interactuar con un otro.

La integración de la persona estaría dada por la acción conjunta de todos los Estados y sub-estados del yo con orientación biofílica, en pro de la vida. Esto posibilitaría conocer la meta trascendente del Niño, evaluar la realidad, planificar acciones efectivas con el Adulto Reflexivo y llevarlas a cabo con el padre Firme y Nutritivo. Lamentablemente, ocurre todo lo contrario: desconoces el propósito por el cual vives, te inmovilizas por los mandatos del Padre Tiránico o te invalidas por exceso de protección del Padre Sobreprotector, con la complicidad de un Adulto Cómplice que encuentra falsas razones para todo.

¿Deseas que te lo demuestre? Toma un lápiz y haz una **X** al lado de los ítems en los que te reconoces:

Cuestionario de ideas claves que rigen tu vida

- 1) Me es imposible disfrutar de un logro importante si hubo un detalle que no salió como esperaba.
- 2) Para mí las cosas son o no son. No creo en los términos medios.
- 3) Si en alguna ocasión me ocurrió algo desagradable, espero que ocurra siempre.
- 4) Yo sé qué piensan, qué sienten y qué necesitan los demás.
- 5) Generalmente espero lo peor.
- 6) Estoy casi seguro que lo que la gente hace o dice estando yo presente se relaciona conmigo.
- 7) Los demás pueden hacerme sentir tanto mal como bien; de la misma manera yo puedo hacer que los demás se sientan mal o bien.
- 8) Yo sé perfectamente lo que está mal y lo que está bien en la vida.
- 9) Los otros y las circunstancias son los verdaderos responsables de lo que me pasa.
- 10) Es muy importante que los otros me reconozcan y me valoren.
- 11) Sólo soy valioso cuando soy competente y eficaz.
- 12) Me es muy molesto que los demás no se comporten como yo lo deseo.
- 13) Tengo que hacer las cosas de una manera perfecta o de lo contrario no valen nada.
- 14) Tengo que tener cuidado de todo.
- 15) Es necesario pensar primero por los demás y luego por uno.
- 16) No puedo estar cansado ni enfermo.
- 17) Tengo que arreglarme por mí mismo; no está bien pedir ayuda.
- 18) Si no confío siempre en mí mismo es porque no me valoro.
- 19) Las cosas son tal como yo siento y pienso que son.
- 20) Si la gente fuese distinta yo sería feliz.
- 21) Algo que es verdaderamente bueno no puede tener imperfecciones.
- 22) Es imposible que me equivoque en lo que pienso y haré cualquier cosa para demostrar que tengo razón.
- 23) Algún día los demás sabrán cuanto hice por ellos y, aunque tarde, me lo reconocerán. Dios también me premiará con el Paraíso.

Contestado este cuestionario busca todas tus respuestas (X) y verifica qué tipo de Ideas Erróneas apoyadas por falsos razonamientos del Adulto Cómplice configuran gran parte de tu sistema de creencias:

Enumeración de los Falsos Razonamientos del Adulto Cómplice

1) FILTRADO: mediante este falso razonamiento la persona desestima (filtra) todo lo bueno que le ocurre y se centra en lo que no está bien. Va en busca de una completud imposible de alcanzar.

2) POLARIZACION: no existen los términos medios, la gama de grises. "Si no me saludó es porque no me interesa; si me saludó es porque quiere tener un romance conmigo"

3) GENERALIZACION: la persona saca una conclusión que es aplicable a toda la humanidad simplemente de un simple incidente o de una evidencia parcial. Es la base de todo racismo.

4) LECTURA DE PENSAMIENTO: sin mediar la palabra, la persona sabe que sienten, piensan y necesitan los otros y por qué se comportan de la manera que lo hacen. Basan su certeza en la experiencia vivida.

5) CATASTROFISMO: la persona magnifica un dato de la realidad hasta hacerlo imposible de manejar.

6) PERSONALIZACION: cree que todo lo que los demás dicen y hacen se refiere a ella. No puede dejar de compararse con los otros. En vez de usar su propio criterio para juzgarse entroniza a los demás en el lugar de los jueces.

7) FALSO CONTROL: esta persona cree que puede controlar la vida de los demás o que los demás pueden controlar su vida.

8) FALSA JUSTICIA: es la persona que estima, sin lugar a dudas, que sólo ella sabe lo que está bien y mal en la vida.

9) CULPABILIDAD: los demás son responsables de sus desgracias y ella de las desgracias de los demás.

10 a 18) DEBERIA: la persona posee una larga lista de normas desactualizadas que gobiernan su vida. Se trata de la "tiranía de los yo debería" (K. Horney)

19) RAZONAMIENTO EMOCIONAL: lo que la persona siente de la vida es lo único válido. Si siente que una película es "estúpida" entonces debe ser así para todos. El "no me gustó" se transforma en "no es buena".

20) FALACIA DEL CAMBIO AJENO: considera que si los demás cambian según sus expectativas entonces va a ser feliz. Para estas personas no existe el deseo del otro. No soportan las diferencias.

21) ETIQUETAS GLOBALES: es una variante de la generalización. Se generaliza una o dos cualidades de un juicio. Si una persona se cae en la calle entonces es un tonto.

22) FALACIA DE LA RAZON PROPIA: le resulta inadmisibile que su reflexión sobre las cosas pueda estar equivocado.

23) EXPECTATIVA DE RECOMPENSA: espera que algún día se le reconozca todo lo que hizo por los otros. Puede ser una expectativa de recompensa divina: "Dios sabe lo que soy".

Todos estos errores de razonamiento que tienen mucha fuerza y son el sostén de muchas ideas equivocadas, forman una telaraña en donde queda atrapada la persona creyendo que está razonando convenientemente. Por eso es muy importante su cuestionamiento.

Te invito a realizar estos tres ejercicios:

EJERCICIO A

- 1) Relee la definición de cada valor.
- 2) Identifica aquellos tres por los cuales riges tu vida.
- 3) Reflexiona y discrimina si son tus actitudes o has adquirido los de algún otro. Recuerda que pueden coincidir con los de un otro pero tu las hiciste propias por tu propia decisión.
- 4) Date cuenta si tienes una Meta Trascendente.
- 5) Relaciona tus valores con tu meta y fíjate si son congruentes.
- 6) Si no lo son algo anda mal: o tus actitudes no son tuyas o tu meta no es trascendente sino argumental.

EJERCICIO B

- 1) Relee la definición de cada Estado del Yo y determina cuáles son los "lugares" en los que te ubicas habitualmente.
- 2) Fíjate si tienes, en tu vida, una predominancia de conductas con orientación "necrofílica" (antivida) o "biofílica" (provida). Si es "antivida"...
- 3) Evalúa las consecuencias, tanto para ti mismo como para tu red social, de vivir de acuerdo con esa tendencia.
- 4) Pregúntate si deseas instrumentar durante mucho tiempo más esa tendencia "antivida" o prefiere ir cambiándola de a poco.
- 5) Si deseas ir cambiándola evalúa cuáles Estados del Yo biofílicos tendrías que empezar a activar.
- 6) Imagina y escribe las consecuencias en todas las áreas de tu vida de instrumentar esos nuevos Estados del Yo.

EJERCICIO C

- 1) Piensa en una meta que quisieras alcanzar.
- 2) Determina un objetivo inmediato a cumplir relacionado con esa meta.
- 3) Evalúa si tanto la meta como el objetivo son realista (no imposibles).
- 4) Escribe todos los Mandatos Frenadores que tienes relacionados tanto con la meta como con el objetivo inmediato.
- 5) Escribe en otra hoja los razonamientos distorsionados que se le ocurren para justificar cada mandato. Clasifícalos según los 15 tipos de razonamientos.
- 6) Poniendo a funcionar tu Adulto Reflexivo, cuestiona los mandatos.
- 7) Desvirtúa, con razonamientos realistas, los razonamientos erróneos.

Un ejemplo orientador:

Clara usa lo que aprendió

Clara, de 35 años, tiene una entrevista de trabajo en una empresa para conseguir un puesto de secretaria del gerente de comercialización. Su meta, desde siempre, es hacer carrera dentro de una empresa importante. Sus valores son Políticos, Económicos, Físicos. Quiere ocupar un puesto de liderazgo, relacionarse con personas influyentes, ganar buen dinero, comprarse ropa de marca, estar bien arreglada, conservar su peso. Por razones nunca exploradas jamás consiguió entrar en una empresa como en la que aspira entrar. Ahora, mediante una recomendación está a punto de lograrlo. La noche previa a la entrevista se siente tensa, intranquila, insomne. Tanto en su terapia individual como en los cursos y talleres aprendió cosas sobre ella misma. Ahora está dando vueltas en la cama, sin poder relajarse. A las dos de la mañana decide hacer algo al respecto.

Así que se levantó, buscó un cuaderno y una lapicera y se puso a escribir:

META: hacer carrera en una empresa importante. Coincide con mis valores.

OBJETIVO INMEDIATO: ingresar a esta empresa.

ESTIMULO STRESSANTE: la entrevista de hoy a las once.

RESPUESTA: intranquilidad, tensión corporal, insomnio.

MANDATOS FRENADORES (Proviene del Padre Tiránico y Sobreprotector)

"Ten cuidado. Fíjate bien adonde vas. No te olvides de nada. Pobrecita... todo te cuesta tanto. Tienes que caer bien de entrada. No nos traigas disgustos... "

RAZONAMIENTOS DEL ADULTO COMPLICE: "No me van a aceptar por la edad. En esas empresas quieren personal más joven. Si no lo consigo... ¿Cómo voy a seguir viviendo? Van a pedirme requisitos que no cumplo. ¿Por qué no habré perfeccionado mi inglés, como Carolina? Voy a hacer quedar mal a Julio (Quién la recomendó)

Ante un estímulo considerado traumático (la entrevista), a Clara se le disparan, como una catarata, todos los Mensajes Frenadores que conforman parte de su "fantasma". Según la historia que se fue construyendo sobre ella misma, todo le cuesta más. Esta es una creencia ciega con respecto a sí misma la que es reforzada mediante estos razonamientos del Adulto Cómplice. Entonces, Clara, apelando a su Adulto Reflexivo...:

1) Se preguntó si tanto la meta como el objetivo inmediato eran, realmente, su deseo. Llegó a la conclusión de que lo eran.

2) Cuestionó los Frenadores:

"Ten cuidado"	Sé cuidarme y muy bien.	cuidarme.
"Fíjate bien donde vas"	Sé donde voy. Estoy bien recomendada.	
"No te olvides de nada"	No tengo por que olvidarme	
y si	me olvido bueno... no soy perfecta.	
"Pobrecita, todo te cuesta más"	No me gusta que me compares. No soy ninguna pobrecita.	
"No me traigas disgustos"	Si te disgustas por mi es algo que tú debes resolver.	
"Tienes que caer bien"	Soy como soy; no voy a fingir lo que no soy.	
.		

3) Luego, discriminó los razonamientos erróneos que sostienen los mandatos frenadores:

a)"No me van aceptar por la edad"	LECTURA DE
PENSAMIENTO	
b)"En estas empresas quieren gente joven "	GENERALIZACION
c)"¿Cómo voy a seguir viviendo?"	CATASTROFISMO
d)"Van a pedirme requisitos que no cumplo"	LECTURA DE
PENSAMIENTO	
e)"¿Por qué no perfeccioné mi inglés?"	DEBERIA

f)"Como hizo Carolina..."

PERSONALIZACION
COMPARATIVA
CULPABILIDAD

g)"Voy a hacer quedar mal a Julio"

4) Escribió al lado de cada razonamiento erróneo una versión con su Adulto Reflexivo:

a) No tengo datos para pensar eso.

b) Hay empresas que buscan lo contrario.

c) Esta empresa no es la única opción que tengo.

d) No hay ninguna evidencia que justo me pedirán esos requisitos.

e) Porque nunca me interesó. Además nadie me dijo que se necesita inglés para ese puesto.

f) Carolina es ella y yo soy yo.

g) ¡Qué pobre concepto debo tener de Julio para creer que mi desempeño puede perjudicarlo!

A medida que se enfrentaba a su "fantasma" se iba relajando. A las tres y media se fue a dormir. Te cuento que hace un año que es la secretaria de la gerencia de marketing y la propusieron para jefa de personal.

CAPITULO 6

CON EL OJO DE LA MENTE

Vislumbrando un camino. Poder de la imaginación: para bien o para mal. Refuerzos argumentales. Ejercicios liberadores.
--

El video del audio

Como recordará, en la base del Pentágono del Ser están los vértices del pensar y del imaginar. Si el pensar es el "audio" de un video, el imaginar es el "video" del audio. Entre ambos tenemos el audiovisual completo. Un audiovisual que, pareciera, entra a funcionar en forma automática cuando menos lo esperamos.

¿Recuerda a Alberto, ese amigo que pidió pizza cuando quería un café con leche?. En el momento que cambió de parecer, no sólo "oyó" la voz de su madre sino que, además, vio el gesto de disgusto de ella. Tanto lo que se oye interiormente como lo que se ve se refuerzan mutuamente dando a la idea errónea mayor consistencia. En su historia, cuando Alberto violaba alguna ley familiar, el rostro de la madre se transformaba: apretaba los labios, levantaba la ceja izquierda y fruncía el ceño. Esos gestos indicaban qué algo estaba mal, que Alberto no se estaba comportando tal como se esperaba y que tenía que pagar una penitencia por eso. Cuarenta y cinco años después todo aquello que fuera real está grabado en ese audiovisual que Alberto lleva en su cabeza y que le hizo pedir una cosa por otra.

Eligiendo imágenes

¿En qué Estado del Yo ubicarías la imaginación? Correcto: en el Estado del Yo NINO. De acuerdo con sus subdivisiones el tema de lo imaginario tendrá variaciones. De esta manera, y haciendo una primera división, diremos que los temas a imaginar tendrán características pro-vida o anti-vida. Por ejemplo, ante la perspectiva de un examen un estudiante de la secundaria se imagina, con su Niño Sumiso, haciendo el ridículo y que todos se burlan de él; otro, con su Niño Opositor, se imagina desafiando al profesor, respondiendo altivamente y regresando a su casa para jugar con la computadora sin importarle que el haber reprobado; otro, con su Niño Libre, dando respuestas creativas mientras ve, en su mente, que el profesor sonríe satisfecho; el Niño Educado se imagina respondiendo con precisión a las preguntas y el Niño Justiciero se ve defendiendo sus derechos ante cualquier pregunta fuera de programa o comentario injusto del profesor. Todos, a su manera, pueden sentirse más o menos ansiosos ante la inminente prueba.

Carlos, que tiene una gran imaginación visual interna, activó su Niño Sumiso para complicarse la vida ante un examen de manejo para sacar el registro profesional. El día previo se descompuso hasta el punto de no poder concurrir: cólicos con diarrea, vómitos y un fuerte dolor de cabeza. No es la primera vez que le ocurre algo así. Si ente miedo ante la posibilidad de fracasar y su organismo sabe cómo "ayudarlo" a huir de una situación que considera amenazante.

Los mandatos frenadores que caen en cascada ante este estímulo son: "No lo vas a lograr. No sirves para manejar un taxi. Se van a reír de ti. Sólo sabes hacer papelones." Todo esto sostenido por errores en su razonamiento: "Nunca seré como

mi primo Ernesto (Personalización por comparación); "Me enfurece esto de estacionar por lo tanto lo voy a hacer mal (Razonamiento emocional); "Tendría que haber practicado más (Debería)". Pero Carlos hace algo más: **se fabrica una película mental** en donde se ve a sí mismo dentro del auto, con el examinador al lado mirándolo con burla, cometiendo errores, tirando los caballetes al estacionar, siendo reprobado, yéndose del examen con la cabeza caída mientras ve pasar, frente a él, los taxis que se alejan. Quiero hacer hincapié en lo destacado: "se fabrica una película mental"

Distinguiremos, en este Vértice del Imaginar, dos tipos de imaginación.

Imaginación Reproductora: nos permite visualizar, con el ojo de la mente, personas, animales, cosas, escenas pasadas.

Imaginación Creativa: nos posibilita crear personas, animales, cosas, escenas que no tienen existencia real por lo menos para el que está imaginando.

Y para sufrir puedes utilizar cualquiera de las dos. Con la imaginación reproductora traerás una y otra vez las escenas de un pasado que te hizo sentir mal como la cara de enojo de tu jefe cuando le pediste retirarte temprano; pero también puedes actualizar las que te hicieron sentir bien, como esa puesta de sol en la playa mientras caminabas por la arena húmeda oliendo el aroma de la sal y el yodo y oyendo el rumor de las olas. Con la imaginación creativa lograrás hacerte sentir mal por anticipado, compaginando escenas catastróficas sobre determinado tema o elegirías crear escenas placenteras que te permitirían disfrutar de momentos de relajación. Como verás, tienes el poder de elegir qué audiovisual vas a producir.

Carlos ha "decidido" activar su Niño Sumiso para producir una película con orientación "anti-vida" por cuanto le ha impedido el acceso a su Meta Trascendente. El Niño Opositor podría, eventualmente, imaginar escenas en donde incendia el lugar del examen. Pero también hubiera podido optar utilizando su Niño Libre por una imaginería "pro-vida". De ser así hubiese creado otra escena. ¿Qué se lo habrá impedido?

¿Qué es, en definitiva, la imaginación?

La imaginación es la capacidad que tiene una persona para representarse un objeto en ausencia del mismo. Este objeto puede ser de tipo visual, olfativo, auditivo, cenestésico¹, gustativo. Por ejemplo, si te pido que imagines un conejito blanco apelo a lo visual; si te solicito que imagines el aroma del café recién molido, a lo olfativo, si la suavidad del terciopelo, a lo cenestésico, etc.. En el ejemplo de la playa te sugiero que imagines varios estímulos para que te sientas bien. Y en el que sigue pretendo demostrarte algo muy interesante.

A la imaginación se la puede utilizar para crear guiones de cine, pintar cuadros, escribir novelas, encontrar soluciones creativas a viejos problemas, diseñar telas pero... también se la puede utilizar para crearse escenas mentales catastróficas que refuerzan los mandatos argumentales. Carlos eligió esto último. Como una cámara de video filmó con tanta precisión las vicisitudes catastróficas de su examen que terminó descomponiéndose. Esto significa que vivió esas escenas COMO SI fueran reales, como si estuviese, en ese momento, dando el examen. En determinadas condiciones la mente, más precisamente el hemisferio cerebral derecho en las personas diestras, no puede diferenciar la realidad de lo producido

¹ Cenestesia: sensación general del cuerpo.

por la imaginación. En consecuencia todo el organismo responde a las escenas mentales como si fuesen realidad.

Una demostración convincente

Para probar lo que te digo haz el siguiente ejercicio que, de por sí, es muy conocido. A medida que vayas leyendo construye una imagen, como puedas, de un limón. Ve con el ojo de tu mente su color, las rugosidades de la cáscara como si la observaras con una lupa. Imagina que la tocas suavemente recorriendo cada rugosidad de la superficie. Ahora imagina que abres el cajón de los cubiertos, tomas un cuchillo y muy lentamente cortas el limón por la mitad. A medida que haces esto observa el juguito que queda adherido a la hoja del cuchillo. Mira las dos mitades. Elige una y siente su perfume. Observa el color y compáralo con el de la cáscara. Ahora... siempre lentamente... imagina que acerca, a su boca, una mitad... y que la aprieta hasta que algunas gotitas caen sobre la lengua... ¿Qué estás sintiendo? Deberías sentir un aumento de la salivación como si se tratara de una experiencia realizada con un limón real.

Muchas personas se desalientan porque, dicen, no pueden crear escenas visuales. No importa. No es necesario, como se creía anteriormente, VER las escenas. Imaginar es aportar imágenes pero estas pueden ser auditivas, sentidas, intuídas, pensadas. Si no puedes ver un limón con el "ojo de tu mente" decíte, para tus adentros, las palabras "limón", "juguito", "boca", "gustillo ácido"; imagina sentir la acidez del limón recordando alguna sensación pasada; si no tuviste esa experiencia adivina qué sería sentir ese gusto en la boca tomando como referencia otras experiencias con frutas ácidas. Efectuando algunas de estas variantes del imaginar lograrás los mismos efectos: aumento de la salivación como si se tratara de un limón verdadero.

La otra versión

La experiencia del limón sirve para demostrar la importancia de este Vértice: da apoyo de imagen a una idea formando una asociación audio-visual interna de mutuo refuerzo. La creencia "Se van a reír de ti" y la imagen visual del examinador con gesto burlón le dan a Carlos un cuadro completo cuyo desenlace es la descompostura y la pérdida del examen. Pero si Carlos...

Hubiera cuestionado los mandatos frenadores como hizo Clara y además hubiera "filmado" un video con su Niño Libre en donde se hubiese visto conduciendo con seguridad en la pista de pruebas, respetando las indicaciones viales (Niño Educado) estacionando en dos o tres movimientos sin tocar los caballetes (Padre Firme), respondiendo a las preguntas sobre normas de tránsito y calles de la ciudad (Adulto)... ya tendría su registro. En cambio... cedió ante las presiones de sus mandatos frenadores, le dio soporte de imagen con su imaginación catastrófica y renunció a su autonomía.

Un estilo diferente

Los estudiosos del tema afirman que siempre generamos escenas mentales de los problemas y preocupaciones que tenemos. En realidad esto no debe importarnos demasiado debido a que si una persona no es consciente de que se causa problemas activando el Vértice del Imaginar de nada sirve que digamos que se construye películas mentales. Quizás Clara también generó escenas mentales de la entrevista en la empresa. Pero como no era consciente de ello sólo pudo desactivar su argumento ejercitando aquello de lo que sí era consciente: su

actividad en el Vértice del Pensar. En Carlos es diferente. A pesar de reconocer la existencia de los mandatos y falsos razonamientos su descompostura aparece cuando se hace la "película mental" del examen. Cada persona posee su estilo particular para reforzar el Argumento de Vida y continuar viviendo una vida sin sentido.

Para la Psicoterapia Integrativa todos los Vértices están estrechamente relacionados. Por eso, al comienzo, hablamos de un Sistema Ser Humano. Esto quiere decir que empecemos por donde lo hagamos se van a producir los cambios pero, para facilitar el proceso, conviene intervenir, terapéuticamente, en los vértices de menor resistencia para ir alcanzando, según el tiempo interno de cada paciente, a los de mayor resistencia. En Carlos, el Vértice del Pensar es el de mayor resistencia, no entiende razones, no se lo puede convencer con simples palabras. Hay que hacerle vivenciar otra escena.

La escena de Carlos: un guión invalidante

Carlos aprendió a trabajar con sus escenas mentales. Amante del cine, hizo un pequeño "script" con lo que le había ocurrido:

Interior de un auto. Primer plano del rostro tenso de Carlos. Una voz en off.	"Te va a ir mal"
Plano a través del parabrisas. ríe Carlos mira de reojo al examinador. Este tiene una sonrisa burlona.	"Ya ves como te mira. Se de tí"
Plano general del auto "corcoveando"	"No estás preparado para dar examen"
Tira los caballetes al estacionar. estacionar"	"Ni siquiera sabes
Sale corriendo y con la cabeza gacha.	"Ernesto lo hubiera hecho bien"
Ve pasar un taxi.	"Nunca tendré el mío"

Las consecuencias de este "audiovisual mental" hizo que Carlos no fuera a rendir a pesar de que en la realidad es un buen conductor con experiencia que sólo necesita el registro profesional. No teme manejar; le teme al examen y a la autoridad.

La otra escena; un guión facilitador.

Enterado y entrenado en los Recursos para el Cambio podría haber escrito un nuevo guión fundamentado en su experiencia como conductor:

Plano de Carlos llegando al circuito de pruebas. Camina erguido y con paso firme. examen"	"Me siento muy bien. Voy a dar un buen
--	---

A través del parabrisas se ve el rostro atento de Carlos. En un semáforo se detiene y observa de reojo al examinador. Este hace una señal de aprobación con la cabeza.

"Estoy conduciendo bien. Hizo un gesto de aprobación"

Plano del auto estacionando entre los caballetes: no los toca.

"Muy bien. Lo logré. Me van a dar el registro"

Plano general de Carlos saliendo de la pista de pruebas con la cabeza alta. Ve pasar un taxi.

"Dentro de pocos días puedo manejar el mío"
"También tendré el mío"

Esto fue lo que hicimos y dio bien su examen y ahora maneja su taxi. Pero el cambio no se ha producido, mágicamente, porque lo invitamos a cambiar la historia creada en su imaginario sino porque Carlos se dio cuenta de que así como podía imaginar una catástrofe también podía imaginar lo opuesto. Que sólo tenía que elegir.

El Gran Obstáculo

Lamentablemente, no todo es tan fácil como parece. En los libros sobre visualización creativa, control mental, alfagenia, psicotrónica, aparecen testimonios de personas en donde pareciera que, al usar estas técnicas, le suceden milagros. Como que se logra lo imposible con el poder de la mente, con la visualización y la actitud positiva. No es tan así... y es así. ¿Cómo es esto?

Ocurre que las técnicas sí funcionan, pero no siempre. Una persona puede estar muy entrenada en la tecnología del control mental y, sin embargo, hay algo que hace obstáculo para alcanzar los logros. En esta altura del libro usted, lector, está en condiciones de ponerle un nombre a ese obstáculo: el Argumento de Vida. Se trata de la presencia de esos mandatos frenadores que tornan escéptica a la persona ante cualquier recurso que facilita el cambio. Es el mandato frenador tapón del "NADA SIRVE". Por lo tanto cualquier recurso se torna increíble y el cambio nunca se producirá.

¿Qué hacer, entonces?

En primer lugar toma conciencia de tu escepticismo ante los distintos recursos; en segundo lugar, pregúntate de quién crees que pueda provenir ese tipo de mandato; por último, dese cuenta de que la validez del "Nada sirve. Nada ni nadie puede ayudarme" puede ser cuestionada utilizando las mismas técnicas que usó Clara para desafiar las ideas erróneas. Ahora sí: si quieres creer que el "Nada Sirve" es verdad pues, entonces... nada servirá.

Estrategias en el Vértice del Imaginar

El objetivo básico de estas estrategias es que puedas "jugar" libremente con las imágenes visuales internas asociadas a los mandatos con el fin de desactivarlas para que cesen de reforzar la ideología del Argumento de Vida. Para ello comenzaremos con lo que entendemos que es "visualizar con el ojo de la mente".

Ejercicio 1: Visualización Mental Simple

Elige un objeto simple como un lápiz o un cuchillo. Ubícalo frente a ti a una distancia de más o menos 40 cm. Haz tres inspiraciones profundas para relajarte. (En el próximo capítulo aprenderás una variedad de técnicas de relax). Observa, sin esfuerzo, el objeto. No lo penetres con la mirada sino permite que el objeto "fluya" libremente hacia ti. Cierra los ojos y "trata" de ver ese objeto con los "ojos de tu mente". No es necesario que veas, realmente, el objeto con la misma claridad con que lo visualizas con los ojos abiertos sino de "imaginar" que lo ves o de pensar que los estás viendo. Algunas personas, pocas en realidad, pueden ver el objeto con la misma nitidez con que lo ven con los ojos abiertos pero no es imprescindible que tú posea esa característica para que estos ejercicios funcionen. Cuando consideres que lo estás imaginando fija esta experiencia y tómalala como tu registro íntimo de lo que es, para ti, imaginar un objeto. En otras palabras: ESO que lograste hacer en tu mente con el objeto elegido va a ser considerado por ti como tu manera particular de imaginar un objeto.

Ejercicio 2: Visualización Mental Compleja

En este ejercicio la tarea consiste en imaginar visualizando con el ojo de tu mente el rostro de una persona querida. Primero elija la persona y luego crea o recrea el ambiente en donde la puedas situar. Agrégale detalles a la escena. Ubica a la persona elegida en ese espacio y haz "correr la película". No debe durar mucho. Por ejemplo, véla levantándose de su asiento, llegar a la mesa, servirse un vaso de agua y volver a su asiento. Fin. Nuevamente te pido que evalúes si pudiste "ver" la escena con el ojo de su mente. Es importante que usted tenga una sensación de que la imaginaste.

Ejercicio 3: Visualización Mental de un Problema Actual

En este ejercicio te voy a pedir un mayor compromiso emocional. Vas a seleccionar un problema o circunstancia presente que te esté afectando. Hecha la elección cierra los ojos e imagina que eres un camarógrafo de noticiero que está registrando la escena para ser transmitida por televisión. Busca diferentes ángulos desde donde pueda registrar la escena. Juega con las lentes de aproximación (Zoom) para destacar los detalles de aquello que crees ocasiona tu sentirse mal. Diego, participante de uno de nuestros talleres, registró con su "cámara mental" la entrada a la escuela secundaria. Veía a sus compañeros en la calle esperando la hora de entrar. Algunos fumaban. Un preceptor se acercó y les indicó que ya podían entrar. Primer plano del gesto de disgusto del preceptor al verlos fumar. En la próxima escena se ve a sí mismo en la fila. En otra, subiendo la escalera hasta que entran al aula. Ahora está sentado en su pupitre. Primer plano de la puerta del aula. Aparece el profesor de Matemáticas. La cámara lo sigue hasta que se sienta en el escritorio. Primer plano del portafolio y de las manos del profesor que sacan la libreta de calificaciones. Corte a rostro del profesor en actitud de estar leyendo. Deja de mirar la libreta y mira fijamente a la cámara. Dedo índice que señala al frente mientras dice "Pase usted". FIN

Si quieres puedes usar esta misma escena para ir "viéndola" mientras la vas leyendo y luego crear la tuya propia.

Variaciones de las características visuales;

Estos tres ejercicios que hiciste recién fueron para que tuvieras una idea de lo que entendemos por visualización interna o imaginación visual. En los siguientes vas a experimentar con una serie de estrategias que te permitirán desactivar las escenas visuales internas desagradables que acompañan a los mandatos y evitar que se refuercen mutuamente.

Para ello vas a aprender a jugar con esas escenas mentales. Antes te pido que recuerde tu televisor y tu videocasetera. Ambos tienen una considerable cantidad de controles:

- * aumento y disminución de contraste,
- * aumento y disminución del brillo,
- * aumento y disminución del color,
- * aumento y disminución del volumen,
- * control de definición,
- * algunos televisores permiten ver dos o más canales por vez en imagen

dividida,

También existen en el televisor controles "secretos" reservados para el técnico:

- * aumento de la saturación de algún color,
- * achicar y aumentar la imagen en la horizontal,
- * achicar y aumentar la imagen en la vertical.

En la Videocasetera tenemos:

- * avance rápido y retroceso,
- * imagen congelada,
- * avance paso a paso.

Vamos a agregar otros controles:

- * acercamiento y alejamiento del objeto (Zoom),
- * Cámara lenta y rápida,
- * Visión aérea,
- * Visión de gusano (a ras del piso)

Todas estas características pueden ir combinándose para enriquecer la escena mental dado que estos controles los tiene, además, en su cabeza.

A partir de ahora puede ver su escena desagradable con toda la nitidez que guste pero también la puede distorsionar a voluntad. La Programación Neurolingüística, una moderna Ciencia de la Conducta, produce cambios notables mediante las modificaciones de las características de la imagen interna. Por lo general (nada es absoluto) la persona que ingresa a su patología por el Vértice del Imaginar lo hace con imágenes mentales muy realistas a las que toma como si fueran la realidad. Cuanto más realistas son más se refuerzan los mandatos en que se sostienen (el Guión) y más se afianza el "fantasma". Si estas características se pudieran variar disminuiría el impacto emocional y se debilitaría el "fantasma". Créeme: está demostrado. A partir de ahora puedes "jugar" con tus imágenes mentales preocupantes hasta hacerlas inofensivas.

Ejercicio 4: variando características;

Vuelve a pasar la "película mental" que te preocupa. Date cuenta de lo que vas sintiendo al ver esa escena. Comienza a variar sus características a medida que ves la película. Te doy algunas sugerencias:

- a) Pásala nuevamente en cámara rápida.
- b) Pásala al revés viendo a los protagonistas caminar hacia atrás.

- c) Comienza desde el principio en cámara lenta.
- d) Detén la película en una escena, congela la imagen y saca una fotografía de ese momento. Con las modernas cámaras digitales puedes llevar esa imagen a tu computadora y con tu programa de tratamiento de imágenes puedes lograr varios efectos:
- e) Tiñe la escena de color verde, luego rojo, luego azul.
- f) Disminuye el brillo hasta opacarla.
- g) Auméntalo.
- h) Haz borrosa la imagen.
- i) Pasa la película con los protagonistas cabeza abajo, como si caminaran por el techo.
- j) Cambia tu ángulo de visión: se el espectador... ahora ve la escena como si fueras el protagonista.
- k) Véla desde arriba en un plano aéreo.
- l) Ahora, con visión de gusano, arrastrándote por el piso
- m) Quítale la iluminación hasta oscurecerla totalmente.
- n) Ahora ilumínala con tanta luz que desaparezcan los contrastes.
- o) Achica la escena como si la vieras con un largavista invertido y luego, agrándala.
- p) Compágnala de una manera diferente: el final es el medio, el medio es el principio, el principio es el final.

En fin: juega con todas las posibilidades, combínalas, sé creativo, y obsérvate en cada momento para ver qué sientes.

Al ser las escenas visuales internas una apoyatura creíble para el Argumento de Vida, si cambiamos las características de las escenas, los mandatos se van haciendo menos creíbles hasta el punto de colaborar en su desarticulación. Si a esto le agregamos el cuestionamiento racional de las ideas erróneas contarás con un arsenal poderoso para ir más allá de lo que estipula tu Argumento de Vida.

Ejercicio 5: construyendo un audiovisual interno;

Instrucciones:

- 1) Busca un problema o situación conflictiva en su vida actual.
- 2) Reflexiona un momento sobre qué la hace conflictiva.
- 3) Identifica el o los mandatos frenadores que pueden estar inhibiendo tu propia capacidad de resolución.
- 4) Escribe un breve "guión" que contenga los mandatos frenadores.
- 5) Construye, según ese guión, una secuencia visual coherente.
- 6) Cierra los ojos y pásese la película.
- 7) Varía las características tal como vimos en el ejercicio anterior hasta distorsionarla completamente.
- 8) Abre los ojos y regresa a leer el guión original.
- 9) Transforma los mandatos frenadores en permisores.
- 10) Escribe un segundo guión con base en esos permisores.
- 11) Construye otra secuencia visual coherente.
- 13) Pasa la película pero (ATENCIÓN) véla como si hubieran fallado de entrada todos los controles y la estás viendo totalmente distorsionada.
- 14) Comienza a mover los controles hasta lograr una película sin distorsiones, nítida, con colores naturales.
- 15) Inclúyete en la película como protagonista.

Si deseas practicar antes de "hacerse la película" propia, relea el ejemplo de Carlos y su examen de manejo e imagina cómo hubieras resuelto esa situación con los recursos que estás teniendo hasta el momento. Si Carlos hubiera hecho algo de esto no se habría descompuesto, es decir, no habría comprometido su Vértice del Sentir y habría dado el examen exitosamente y en el momento justo.

CAPITULO 7

LA SAL DE LA VIDA: LAS EMOCIONES

¿Sentir o no sentir? Incongruencias. Una lista para pensar y expresar. ¡Basta de darse manija!
Recursos para lograr su nivel óptimo de estrés. Grabe su propia relajación

¿Qué estás sintiendo en este momento?

Esta pregunta no tiene una fácil respuesta. Se la hace con frecuencia a los pacientes de una escuela de terapia, la Gestalt, creada por Fritz Perls y la persona no siempre está en condiciones de responderla. Perls, como vimos, dijo una frase célebre: “Abandonad la mente (el pensar) y volved a los sentidos” Lamentablemente, ocurre que no todo el mundo tiene las palabras apropiadas para entender qué está sintiendo. Por eso, en vez de esperar grandes respuestas, la manera más fácil de empezar a tomar contacto con lo que sientes en este momento es preguntarte: ¿Es agradable, desagradable o neutro lo que siento? No te sorprendas ni te inquietes si tu respuesta es “No sé”. ¿Qué es lo que hace obstáculo para que te resulte difícil responder la pregunta? La dificultad reside en que no estás acostumbrado a ponerte en contacto con tu cuerpo, no captas sus señales o, si las captas, no puedes darle el nombre adecuado.

La respuesta a la pregunta podría haber sido: siento hambre, frío, dolor de cabeza, cosquilleo en el estómago, un nudo en la garganta, opresión en el pecho pero también: rabia, tristeza, angustia, ansiedad, culpa, alegría, vergüenza, etc.

Si observas bien te darás cuenta de que dimos dos categorías de respuesta: las primeras se refieren a sensaciones y están relacionadas con el cuerpo; las segundas son las emociones.

Podemos discriminar, entonces, dos “sentires” que conforman este Vértice del Sentir, de nuestro Pentágono del Ser:

Se SIENTEN sensaciones cuyo referente es el cuerpo y Se SIENTEN emociones cuya esencia es mental. Ambas están interrelacionadas y llevan a acciones específicas las cuales, no siempre, son adecuadas.

Algunos ejemplos

Accidentalmente tocas con tu brazo una plancha y te quemas. El dolor producido por la quemadura es una sensación y gracias a ellas y con un veloz acto reflejo has apartado el brazo con lo que evitaste una quemadura mayor. Pero no solamente has sentido dolor sino, además, rabia por la agresión recibida que puedes descargar contra la plancha insultándola. Esta rabia es una emoción y tu venganza el insulto (acción inadecuada pues el responsable eres tu y no la plancha).

Te comunican que ha fallecido una persona muy querida. En el momento de la noticia sientes una gran sorpresa. Inmediatamente, una opresión en el pecho y un nudo en la garganta. La emoción que sientes es tristeza y te pones a llorar (Acción adecuada por cuanto el llanto y las lágrimas son la consecuencia biológica de la tristeza) .

Recibes de la editorial una comunicación escrita de que han aceptado el manuscrito del libro y que te lo van a publicar. Percibes un cosquilleo en todo el cuerpo, aumentan los latidos del corazón. Sientes una profunda alegría y pegas dos o tres saltos mientras gritas “¡Si... Si...!” (Acción adecuada)

El dolor, la opresión en el pecho, el nudo en la garganta, el cosquilleo en todo el cuerpo son sensaciones, mensajes que el cuerpo te envía; la rabia o ira, la tristeza, la alegría, son emociones que sientes en tu mente. El insulto, el llanto, los saltos y tus gritos, son acciones en donde el cuerpo también participa y que son consecuencia de las sensaciones y emociones sentidas.

Hace un tiempo, viajando en colectivo, una señora me dio un fuerte pisotón y me pareció que no se había dado cuenta. Además del dolor sentí acaloramiento y tensión en la mandíbula. Asociadas a estas sensaciones sentí rabia que decidí no manifestar. Había sido violentado mi espacio físico y la rabia era la emoción justa. De pronto, la señora, ya ubicada en el lugar que buscaba, se dio vuelta y me pidió disculpas. Le sonreí con un gesto de “¿Qué le va a hacer?” y le dije “Dolió, pero no es nada”. Inmediatamente se me fue el acaloramiento, se relajaron mis mandíbulas y no sólo dejé de sentir rabia sino que hasta sentí una cierta simpatía por el gesto que me había hecho al pedir disculpas. Todo este episodio se desarrolló en... veinte segundos.

Analicémoslo:

- 1) Alguien violentó mi espacio físico: pisó mi pie.
- 2) Me provocó una sensación de dolor.
- 3) Sentí una emoción llamada rabia.
- 4) La rabia se acompañó de las sensaciones de acaloramiento y tensión.
- 5) Reconocí la rabia y decidí no expresarla (Podría haber sido adecuado, también, decirle en el momento: “Señora, tenga cuidado, me dolió el pisotón”).
- 6) Al pedirme disculpas la rabia se fue disipando y decidí manifestarle el resto que quedaba a través de un informe: dolió.
- 7) Por el gesto que me hizo, la rabia se cambió a simpatía.
- 8) Cierre de la experiencia.

En este caso, la presencia de la rabia, es congruente con la situación que la provoca: la violación de un espacio físico, el ocupado por mi cuerpo.

¿Todas las emociones se relacionan con situaciones específicas? De hecho, si. Y conociendo la emoción que se siente en cada circunstancia de la vida, podemos obtener valiosa información sobre nosotros mismos para poder decidir cuál es la mejor acción a seguir.

Con el siguiente cuadro puedes tener una somera idea de la relación entre

Emociones (E) y Situaciones (S)

Para comprender mejor el tema de las emociones, veamos algunas de ellas y las situaciones que las originan:

Placer, alegría, bienestar.

La situación permite el logro de un objetivo o el objetivo ya se logró.

Afecto, cariño, amor.

La situación incluye un objeto (persona, animal, etc.) con el que se mantiene un vínculo trascendente, más allá del Argumento.

Falso afecto

La situación incluye una persona hacia la que se manifiesta una expresión de afecto que en la realidad no se siente pero que se debe hacer por razones de convivencia.

Gratitud

Es una sensación de bienestar producida por la acción de un otro hacia mí y por la que no espera nada a cambio.

Rabia o ira

Un elemento frustra las expectativas que se tenían para alcanzar un logro.

Resentimiento, rencor

Rabia que se prolonga en el tiempo producida por lo que se considera una afrenta contra la imagen idealizada, es decir, cuando la imagen narcisísticamente construida ha sido lastimada. La conducta es generalmente, vengativa, en la realidad o en lo imaginario.

Tristeza

La situación incluye una ausencia, temporaria o definitiva, altamente significativa.

Miedo

Algo o alguien amenaza mi integridad física, psíquica, mis valores o la de mis seres queridos. La amenaza está en el aquí y ahora. Por ejemplo: siento miedo ante la presencia de una rata.

Fobia

Algo o alguien imaginario es vivido como amenaza. Está fuera el aquí y ahora. Por ejemplo: no quiero ir al cine porque puede haber ratas.

Angustia

Sensación de desasosiego, opresión, ante la posibilidad de que se modifique el mundo que has construido con base en el Argumento de Vida. Miedo al cambio. Sensación de temor ante la emergencia de contenidos psíquicos inconscientes considerados peligrosos para la imagen idealizada.

Culpa argumental

Combinación de angustia, remordimiento, tristeza, ante la creencia de que un otro real o interiorizado va a sufrir profundamente por que estoy cambiando y abandonando el Argumento de Vida. Siento que con mis cambios alguien significativo para mi va a afligirse. El daño a ese otro es imaginario.

Remordimiento o culpa auténtica.

Es un sentimiento de pena por haber lastimado a otro realmente. Esto lleva a la necesidad de pedir disculpas.

Cargo de conciencia

Igual que el remordimiento pero el otro no sabe que ha sido lastimado. Por ejemplo: tiene cargo de conciencia el adolescente que le roba plata a los padres o ese esposo que tuvo relaciones con otra mujer amando a la suya. Para calmar ese estado es necesaria la confesión.

Vergüenza

Miedo a que los demás se den cuenta de cómo soy realmente. Miedo a la crítica por lo que ésta significa en cuanto herida narcisista.

Depresión o falsa tristeza

También ha sido lastimada la imagen narcisista pero la conducta es de autocastigo. "¡Cómo me hace esto a mí!". Puede encubrir una profunda rabia como la que siente la viuda ante el ataúd del marido.

Confusión

Sensación de inestabilidad, sorpresa, desorientación, que aparece cuando la significación de lo que se dice, por ejemplo, en terapia desafía las verdades absolutas de los mandatos argumentales. Ej.: la significación del mandato "Nadie puede quererte" es contradicha por el mensaje "Eres muy querible" expresado por María a Silvia en un taller. Silvia entró en confusión.

Celos

Angustia y rabia ante el riesgo de que el ser que amo narcisísticamente me compare con un otro y en la comparación yo pierda.

Envidia

Es una comparación que yo mismo establezco con un otro en función de que posee algo que yo no poseo y que resulta relevante para satisfacer la ilusión de completud. La envidia es, también, potencialidad proyectada. Esto significa que la persona que envidia tiene la posibilidad de hacer o tener lo del otro pero que es frenada por su Argumento de Vida.

Ansiedad

Estado de inquietud generalizado acompañado de transpiración, sequedad de boca, taquicardia, hiperventilación. Aparece durante los momentos de espectación.

Aburrimiento

Es un estado de fastidio, intranquilidad, desasosiego por carecer de un deseo viable en un momento determinado. Enmascara la angustia por estar frente al vacío producido por la ausencia de un proyecto o meta.

Falsa alegría, falso placer

Es lo que siente una persona cuyas acciones responden a lo que se espera de ella en función de su Argumento de Vida. Una satisfacción neurótica por el deber cumplido. Este falso placer es para el Argumento de Vida lo que la alegría es para el Plan de Vida Adulto.

Todas las emociones son beneficiosas porque todas nos cuentan qué nos está pasando. Algunas son agradables y las más, desagradables. Muchas personas no reconocen lo que sienten o no lo expresan porque no han tenido ni modelo ni permiso de sus padres para expresarlas. Esta es la razón por la que las personas las bloquean derivando su energía hacia otros lugares. Por ejemplo, una persona con tristeza (*emoción no aceptada en su familia*) puede desviar la energía hacia la rabia (*que estaba admitida*) y una que siente rabia (*que no era permitida*) hacia la depresión (*toda la familia giraba alrededor de ella*). Otra que tiene motivos para estar alegre (*emoción no favorecida* “*El que ríe en sábado llora el domingo*”) se deprime y la que siente amor (“*Amar a la larga produce dolor*”) se angustia. Otra que tiene fobia a los exámenes (“*No seas cobarde*”) desvía la energía hacia sus intestinos y tiene diarrea y la que siente envidia (“*Eres muy mala*”) muestra una falsa alegría al ver los logros de una amiga (“*Que buena que eres*”) para luego angustiarse (“*Pobrecita... tomate un Valium*) y está quien siente resentimiento hacia su suegra (“*No nos hagas pasar un mal momento*”) y le muestra un falso afecto (“*¡Querida suegra, que bien la veo*”) para no causar problemas provocándose, al día siguiente una jaqueca. Estos son sólo algunos posibles casos.

Por todo lo anterior te pido que releas atentamente el cuadro de emociones y situaciones para empezar a ser congruente entre lo que vives y sientes y si alguien te impide expresarlo dile, con firmeza: “Tengo todo el derecho del mundo a sentir... (tal o cual emoción)”. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

¿Quién siente?

El sentir es solamente tuyo. La persona siente con todo su ser. Ahora, si queremos utilizar el diagrama didáctico de los Estados del Yo Padre – Adulto - Niño, diremos que el sentir es una función del Niño; le corresponde al Adulto conocer la emoción y entender su mensaje y al Padre otorgar el permiso para que pueda sentir, reconocer y expresar libremente. Cuando esta expresión no se lleva a cabo se produce un estado de represión emocional. Como la emoción es energía y esta no puede ni crearse ni destruirse sino que sólo puede ser transformada (primer principio de termodinámica)¹, toda emoción que no se expresa por los canales adecuados se la ingenia, se la rebusca para manifestarse por otros. Cuanto más grande sea la represión que se ejerce sobre las emociones más tendrá el cuerpo que “esforzarse” para hacernos entender que algo está pasando dentro nuestro. Este es el principio de la psicósomática. Cada síntoma nos habla, metafóricamente, de algún conflicto no resuelto, de emociones no reconocidas o no expresadas. Y si seguimos ignorándolas sólo queda la enfermedad como recurso para que redediquemos sobre lo que estamos haciendo con nuestra vida.

¹ El primer principio es una ley de conservación de la energía. Afirma que, como la energía no puede crearse ni destruirse —dejando a un lado las posteriores ramificaciones de la equivalencia entre masa y energía - la cantidad de energía transferida a un sistema en forma de calor más la cantidad de energía transferida en forma de trabajo sobre el sistema debe ser igual al aumento de la energía interna del sistema. (Enciclopedia Encarta 98)

Interrelaciones

Es de suma importancia que tomes conocimiento de las interacciones entre los tres vértices del Pentágono del Ser que hemos estado analizando: el del pensar, el del imaginar y el del sentir. Por ejemplo, una idea errónea en el vértice del pensar tal como “Debes hacer las cosas perfectamente y en el menor tiempo posible para que los demás te quieran”, provoca un estado de estrés por exigencia de tal magnitud que la persona puede no sentirse nunca conforme con lo que hace. Si tu has estructurado gran parte de tu vida con base en este mandato habrás creado una imagen de ti mismo de perfección y rapidez. Te has identificado con esa imagen hasta tal punto que tu autoexigencia no te permite disfrutar de la vida y oírás voces internas de reproche y visualizarás con el ojo de tu mente rostros de desaprobación si no cumples con esa directiva de tu Estado del yo Padre.

Así que, será tanto el nivel de exigencia a que sometes tu organismo que el cuerpo, mediante el vértice del sentir, te va a enviar señales de “¡PARA! ¡STOP!”. Se puede tratar de una simple acidez que anestésiarás con antiácidos pero puede ser un signo que preanuncia una gastritis y continuar con una úlcera que termina perforándose. Ahora, esa persona que ha sido recién operada y deberá estar internada varios días, tendrá que hacer reposo, cuidarse con regímenes apropiados, descansar, relajarse, implementar técnicas para el manejo del estrés... en definitiva, ocuparse de sí misma cambiando su estilo de vida o aparecerá otra úlcera. El cuerpo siempre enseña.

Si hubiera cuestionado ese mandato desde un principio, del tipo de “Voy a hacer las cosas lo mejor que pueda y tomándome el tiempo que sea necesario.”, habrá actuado en consecuencia poniendo límites tanto a las personas reales que le exigían como también a su Padre Tiránico. Ni siquiera hubiera experimentado acidez y estaría disfrutando de su existencia.

Y aquí están los tres vértices interrelacionados:

Del Pensar: “Sé perfecto y rápido”

Del Imaginar: ve con el ojo de su mente rostros de desaprobación si no cumple.

Del Sentir: acidez, ansiedad, insomnio, culpa por no cumplir, angustia.

Emociones congruentes e incongruentes

Habíamos visto que una emoción tiene que estar relacionada con la situación que la provoca. Pero no siempre es así. En muchos casos se sienten emociones que nada tienen que ver con las situaciones. En el primer caso decimos que son congruentes; en el segundo, incongruentes.

Con riesgo de ser reiterativo, vayamos a otros ejemplos más:

* Daniel se pone a llorar cuando un compañero de grupo le dice que lo quiere.

* Julieta se deprime y se sirve un vaso de whisky después de un intenso orgasmo.

* Carlos se resiente con su mujer porque está hablando con una amiga justo en el momento en que él quería demostrarle cuanto la quiere.

* Al observar a Julián jugar con sus hijos, Favio siente envidia.

* Mónica muestra un aparente afecto y consideración a su vecina Carolina cada vez que ésta la llama para contarle sus dramas en horas inconvenientes,.

Así hubieran sido emociones congruentes:

* Daniel demuestra su afecto al compañero de grupo.

* Julieta se queda con su placer y su relajación post orgasmo.

* Carlos acepta la espera y, una vez que su mujer terminó de hablar, le manifiesta su amor.

* Favio le expresa a su amigo la ternura que siente al verlo jugar con sus hijos y le dice que se siente triste por no tener sus propios hijos.

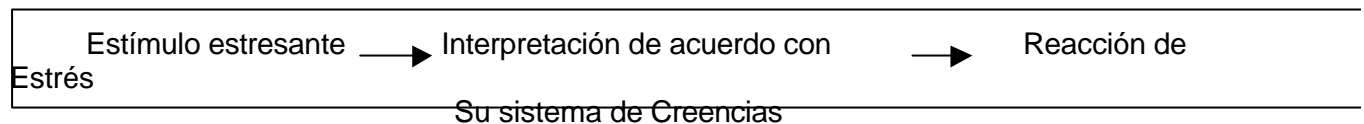
* Mónica le dice a Carolina la rabia que le produce cuando la llama en horas inconvenientes sin tomar en cuenta sus necesidades.

Con estos ejemplos puede usted darse cuenta de que la toma de conciencia de la emoción que se siente y la situación que la provoca permite dar una respuesta congruente

con esa situación produciéndose un enriquecimiento de la experiencia y una apertura hacia la vida. Por el contrario, cada vez que se siente una emoción incongruente se produce un empobrecimiento experiencial y un cerramiento melodramático. De todo esto podemos deducir que las emociones incongruentes favorecen la fijación de la persona a su Argumento de Vida mientras que las congruentes favorecen el camino hacia la Meta Trascendente.

El lugar del Estrés

Hace unos instantes mencionábamos la palabra estrés más reconocida en su escritura inglesa como “stress”. El estado de estrés designa un punto de ruptura en una persona sometida a mucha presión que, si bien puede ser generada por factores externos, es la forma en que la persona interpreta esos factores lo que provoca el estrés.



Un mismo estímulo estresante puede generar conductas muy diferentes según sea la persona. El caso más común es el estímulo de la lluvia: mientras que uno protesta porque le arruinó el pic-nic, otro se alegra porque le riega el jardín.

El tema del estrés es muy importante porque, en más o en menos, intervienen todos los vértices del Pentágono del Ser siendo las respuestas más dramáticas las relacionadas con el vértice del sentir y del actuar.

Hans Selye, definió al estrés como la respuesta no específica que una persona tiene ante un evento que considera estresante. “No específica” significa que a pesar de que el estímulo sea una buena noticia (ganar la lotería), como una mala noticia (la muerte de un amigo), la respuesta del organismo va a ser la misma y depende de la persona pero siempre va a estar implicado el vértice del sentir. Por eso incluimos el tema del estrés en este capítulo.

Estrés, sensaciones y emociones.

Ya vimos que toda emoción está ligada a una sensación corporal. No se pueden sentir emociones sin que nuestro cuerpo nos lo haga saber mediante alguna sensación. Manifestaciones tales como opresión en el pecho, nudo en la garganta, cosquilleo en la piel, mariposas en el estómago, bostezos, acaloramiento, rubor, transpiración excesiva, tensión en los omóplatos, cefaleas, (la lista es larga), nos están indicando que estamos en presencia de emociones que debemos reconocer y expresar para disminuir el nivel de estrés. Sin estrés no podemos vivir pero ese estrés tiene que tener un nivel óptimo: ni por arriba ni por debajo.

Una manera de manejar el estrés es mediante la interrupción de pensamientos indeseables, trabajos de imaginación, ejercicios de relajación.

La relajación como interruptor

Una manera muy común que tiene la gente de evitar ponerse en contacto con las emociones es tensar, inconscientemente, los músculos. Se van formando, en la historia de una persona, zonas corporales que hacen las veces de coraza. Otra forma de no contactarse con lo que sentimos es la acción desmedida, el estar haciendo algo en todo momento, como mecanismo que permite disipar energía. La Psicoterapia Integrativa considera que la relajación es un recurso válido para lograr que el paciente disminuya la tensión corporal, afloje sus corazas, disminuya su actividad y pueda contactarse con sus sensaciones, emociones, mandatos argumentales e imágenes catastróficas: es decir, maneje su nivel de estrés. Por otra parte, sabemos que todo pensamiento preocupante y sus imágenes asociadas produce tensión corporal. Hace unos años concurrí a un natatorio

para aprender a nadar. Siempre pude flotar sin inconvenientes pero necesitaba aprender los movimientos de la natación. En las primeras clases de flotación, como no tenía dificultades, la profesora me sugirió practicar ejercicios de supervivencia en lo más profundo. Uno de ellos, sorprendente, consistía en quedarse en posición vertical, como si estuviera parado, sólo con la cabeza fuera del agua, echada hacia atrás y sin ningún movimiento del cuerpo. Mi idea era que me iba a hundir pero no: flotaba como si fuera una boya.

Me divirtió mucho esta experiencia y sentía una agradable sensación de relajación. Un día en que estaba practicando este ejercicio, sintiéndome flotar, se me "cruzó" una idea preocupante. ¡Sorpresa! Me hundí. Repetí la experiencia varias veces y cada vez me iba a pique. Si, en cambio, me imaginaba que estaba en un lugar relajante, caminando por Bariloche, flotaba pero, ni bien volvía a la preocupación ¡Zas!, me hundía.

Otra experiencia para confirmar esto es con el Péndulo de Chevreul. Ate en la punta de un hilo de coser de unos 40cm un peso, por ejemplo una llave. Apoye firmemente el codo sobre la mesa. Debajo de la llave coloque algún elemento recto que pueda utilizar como guía visual como una lapicera. Ubíquela en posición horizontal. Ahora IMAGINE el movimiento del péndulo siguiendo, con sus ojos, la dirección de la lapicera de izquierda a derecha a izquierda a derecha... El péndulo comienza a moverse siguiendo la dirección de la lapicera. Si cierra los ojos y se imagina la oscilación, también habrá movimiento. Ahora cambie la posición de la lapicera y verá que, tras un lento frenado, el péndulo toma la nueva dirección siempre y cuando usted, previamente, se la imagine.

En estas dos experiencias podemos comprobar algo: tanto los pensamientos como las imágenes provocan pequeñísimos movimientos musculares, imperceptibles al ojo humano, que se comprueban tanto por mis hundimientos como por el movimiento del péndulo. La tensión es, justamente esto. Tanto las ideas preocupantes como las imágenes catastróficas asociadas se van "haciendo cuerpo" y se transforman en rigideces, dolores, contracturas, etc.. Después vendrán los calmantes, masajes, rehabilitación... Nosotros no queremos llegar a eso.

En la escultura de "El Pensador" de Rodin podemos observar a un hombre en pleno diálogo interno autorturante. Puede apreciarse una réplica en la Plaza del Congreso. Observe la dificultad que tiene ese hombre para respirar. La energía no fluye libremente: está estancada. Es un cuerpo tenso. En contraposición tenemos las imágenes de Buda. Correctamente sentado, respira sin tensiones. La energía fluye libremente: está relajado en una actitud de paz consigo mismo y con el universo.

Ya aclaramos que la tensión no es una respuesta a las demandas del medio ambiente, a las exigencias cotidianas sino a la forma en que cada persona evalúa cada problema desde su propio Argumento de Vida. Por eso está comprobado que la persona que trasciende su Argumento en función de sus auténticos deseos vive una vida mucho más calma, sin tensiones, siendo esta forma de vivir el mejor preventivo contra las enfermedades.

Pero... supongamos que ya estamos tensos, dándonos "manija" en el vértice del Pensar, generando imágenes catastróficas en el vértice del Imaginar, desconociendo los mensajes de nuestro cuerpo y no reconociendo las emociones del vértice del Sentir. De esta manera nos oxigenaremos menos, cada vez tendremos menor posibilidad de conectar nuestro Adulto Reflexivo, aumentará el diálogo interno y estaremos atrapados en una espiral inflacionaria de incesante realimentación. Da la impresión de que estamos en un callejón sin salida. Algunos recurren a los tranquilizantes, alcohol u otras drogas de extrema peligrosidad. Otros hacen cosas sin parar para disipar, como dijimos, la energía que presiona. Nuestra propuesta es implementar la relajación no sólo para relajarse, como habitualmente se hace, sino para interrumpir la incesante acción mental y física y lograr, de esta manera, conectar al Adulto Reflexivo para que la energía comience a fluir libremente por el Sistema Ser Humano.

Prácticamente: usted comienza a percibir alguna señal de su organismo que le indica que está ascendiendo por la espiral de la tensión. Descubre, además, que su Adulto Reflexivo no está, totalmente, en operaciones. Antes que las cosas pasen a mayores decide

implementar un recurso siempre a mano: la relajación. Y estos son, además, los beneficios que obtendrá:

Beneficios totales de la relajación

- 1) Marcada disminución de la ansiedad, día a día.
- 2) Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- 3) Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- 4) Aumento de la velocidad de reflejos.
- 5) Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- 6) Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- 7) Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite esté donde esté.
- 8) Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- 9) Marcado aumento de la capacidad de reflexión.
- 10) Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- 11) Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- 12) Incremento de la capacidad creativa (Hemisferio cerebral derecho en las personas diestras).
- 13) Mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (Personas que nos invitan a sentirnos mal)
- 14) Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- 15) Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- 16) Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- 17) Aumento de la confianza en sí mismo.
- 18) Disminución paulatina del Diálogo Interno Autotorturante.
- 19) Idem de la Imaginería catastrófica.
- 20) Aumento de la temperatura cutánea.
- 21) Disminución de la temperatura rectal.
- 22) Disminución de la tensión arterial.
- 23) Modificaciones cardíacas y vasculares.
- 24) Normalización de la respiración.
- 25) Modificaciones electroencefalográficas: de ondas Beta (Vigilia) a ondas Alfa o más profundas. Lo óptimo es alcanzar las ondas alfa.
- 26) Sensación de eliminación de tensiones.
- 27) Aumento de la recuperación física y mental.
- 28) Activación de la circulación.
- 29) Aumento de la oxigenación cerebral.
- 30) Aumento de la percepción extero y propioceptivas.
- 31) Dinamización de las funciones neurovegetativas.
- 32) Ensanchamiento del campo de conciencia.

"Bueno" - se dirá usted - "con esto resuelvo los problemas de mi vida"

De hecho no es así pero los va a encarar de una manera distinta. La estrategia de relajación forma parte de los recursos de las personas que viven de acuerdo con un plan de vida Adulto, esto es, de manera trascendente, más allá del Argumento de Vida. No es cuestión de practicar algunas veces las distintas técnicas y luego olvidarlas. Por el contrario, una vez fijada la Respuesta de Relajación en el Vértice del Sentir se la puede reproducir cuantas veces lo desee. Pero para lograr esta fijación tiene que practicar.

¿Cómo empezar?

Antes de que se fije la Respuesta de Relajación en el Vértice del Sentir sería necesario que usted hiciera ciertas cosas:

- 1) Darse cuenta de que está fuera del Aquí y Ahora;
- 2) tomar conciencia de las sensaciones desagradables que le transmite su cuerpo;
- 3) y de las emociones asociadas;

4) y de las autoverbalizaciones negativas (Diálogo Interno)
 5) y de las imágenes catastróficas que puede ir generando;
 6) y luego preguntarse si DESEA hacer algo con todo eso o prefiere seguir autotorturándose. Si la respuesta es que DESEA hacer algo entonces puede implementar la Estrategia de Relajación hasta lograr que la Respuesta de Relajación se fije. Pero todo depende de que usted lo desee.

Técnicas de relajación probadas y garantizadas.

Si tu deseo es aprender la Respuesta de Relajación y fijarla en el Vértice del Sentir, cuentas con una variedad de técnicas que se enseñan tanto en cursos de control mental, yoga, variada bibliografía, meditación (esto es mucho más que la relajación y tiene otros objetivos). En este libro te ofrezco una combinación de técnicas largas y cortas para que puedas elegir las que más te gustan. Primero las mencionamos y luego las describimos. A pesar de que la relajación se incluye en el Vértice del Sentir, las técnicas forman parte de otros vértices, a saber:

VERTICES	TECNICAS
del Pensar	Detención del Diálogo Interno Actitud Mental positiva.
del Imaginar	Lugar ideal de placer.
del Sentir	Discriminación de sensaciones durante la relajación. Fijación de la "Señal de Referencia Interna"
de la Comunicación	Establecimiento de un compromiso familiar para que se respete su momento de relax; invitación a los otros miembros para que implementen las técnicas.
del Actuar	Grabación y audición de la relajación larga. Implementación de las distintas técnicas. Programación de las horas de relax; cumplimiento del Programa.

Descripción de las técnicas

A) Detención del Diálogo Interno (DI)

El objetivo es que el Adulto Reflexivo disponible pueda interferir el diálogo autotorturante Padre -Niño hasta lograr interrumpirlo. Se pueden utilizar varios recursos:

Recurso 1: ¡BASTA! o ¡STOP!

- 1) Decirse ¡BASTA! tres veces seguidas, con énfasis.
- 2) Golpear las manos como si estuvieras aplaudiendo mientras se dice BASTA
- 3) Romper un papel o estrujarlo diciendo, enérgicamente BASTA.
- 4) Golpear los pies en el piso mientras exclamas "¡Basta, basta, basta!"
- 5) Colocarse una banda elástica alrededor de la muñeca y darse un gomazo simultáneamente con el "¡Basta!"
- 6) Imaginarse una gran piedra que cae a tu lado y el estruendo que hace significa ¡BASTA!
- 7) Y todas aquellas que tu imaginación te permita con tal de que el objetivo sea el ¡BASTA!

Recurso 2: escribamos todo.

- 1) Escribes el tema de tu DI con todas las preocupaciones que puedas tener.
- 2) Relees lo escrito varias veces y le vas agregando otras preocupaciones adicionales.
- 3) Eliges una hora determinada, todos los días, y lees durante veinte minutos lo que has escrito. Si durante la lectura se te ocurren nuevos motivos de preocupación lo agregas a los ya escritos.

4) Otra opción es que en vez de escribirlo lo grabes y en vez de leerlo lo escuches.

Recurso 3: mirándome desde afuera.

Mientras estás en DI te imaginas que sales de ti mismo como un fantasmita que se desprende de tu cuerpo y te observas, siendo ese fantasmita, la posición de tu cuerpo mientras estás dándote manija.

Recurso 4: representan mi obra.

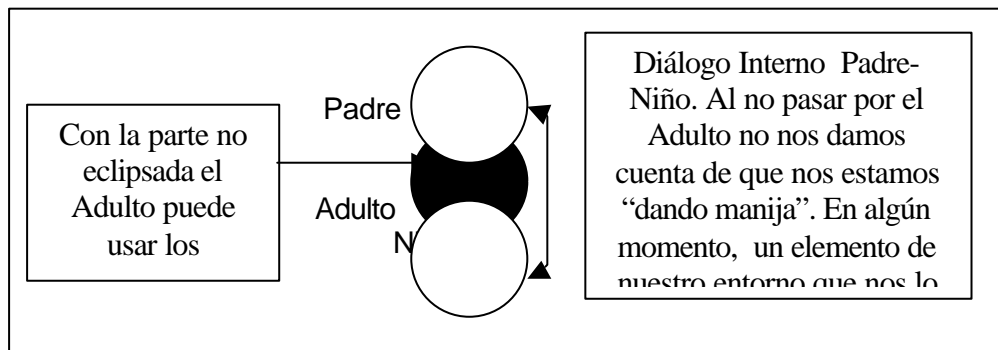
Te imaginas en un teatro en donde los actores representan el tema de tu DI como si fuera parte del argumento de la obra. Visualízalo con todos los detalles posibles.

Una variación: siendo tú un acomodador te observas a ti mismo sentado observando, a su vez, esa obra de teatro.

5) Con la práctica de estos recursos el DI se interrumpe por el simple hecho de darte cuenta de que estás en ese diálogo autotorturante. Aprendes a tomar distancia de él y recuperar tu aquí y ahora, único momento y lugar en donde puedes vivir.

¿Cómo te das cuenta de que te estás “dando manija”?

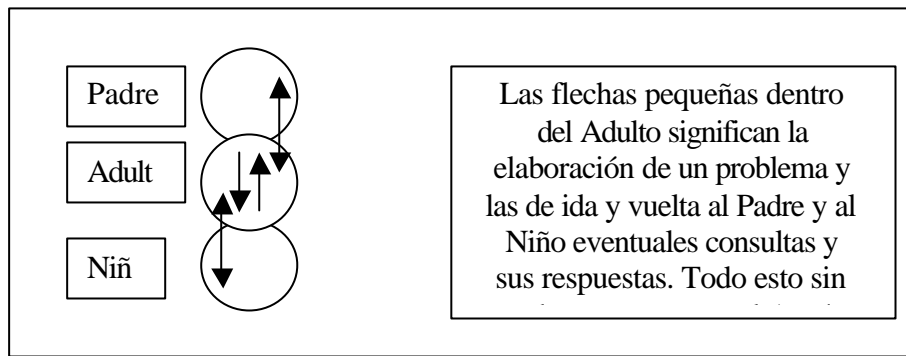
Pues, precisamente, porque estás fuera de tu aquí y ahora, estás distraído lo que significa que fuiste llevado o “traído” a otro lugar y tiempo “dis”tinto: no encuentras el destornillador que recién tenías en la mano, no has escuchado lo que te dijeron, has perdido parte del argumento de una película, no puedes concentrarte en lo que lees, te pasaste de calle con tu auto o con el colectivo, no te acuerdas si al bañarte te lavaste los pies, respondes agresivamente a un estímulo que no lo justifica, te has olvidado que habías puesto leche en el fuego, no puedes dormir de noche², en fin, muchísimas conductas tuyas te muestran y demuestran que estás fuera de tu aquí y ahora: esto está producido porque estás en DI, un conversación privada que no pasa por tu Estado del Yo Adulto y se establece, preferentemente, entre los Estados del Yo Padre y Niño. Como si el Padre y el Niño se acercaran para poder dialogar mejor y eclipsaran al Adulto impidiéndole pensar. Los ojos de la persona en DI miran sin ver, sus oídos oyen pero no escuchan, sus manos tocan pero no sienten, su nariz olfatea pero no huele, su boca come pero no degusta.



DIALOGO INTERNO NO CONSCIENTE (Distracción)

Diferente es estar abstraído, lo que significa estar en un lugar de reflexión, pensando racionalmente un problema, resolviendo una ecuación, meditando sobre un mantra, considerando sobre como rematar una oración que estás escribiendo, planificando una comida, etc. Esto también se desarrolla en tu mente, pero en el aquí y ahora; no tienes por qué perder contacto ni con tu entorno ni con tu tiempo. Tiene una conciencia holística o totalizadora. Es una actividad interna que, prioritariamente, le pertenece al Adulto aunque puede consultar al Padre, pidiendo una opinión y al Niño, preguntándole qué siente.

² Algunas personas se duermen con la radio o el televisor encendidos como una manera de detener el diálogo interno.



DIALOGO INTERNO CONSCIENTE (abstracción)

B) Actitud Mental Positiva (AMP) ³

En el capítulo 5, con Clara y su entrevista, tenemos un ejemplo de AMP. El objetivo de la AMP o reflexiones adultas es tomar conciencia de que existen otras opciones diferentes a las que ofrece el Argumento de Vida. Una creencia errónea del tipo "No sirvo para nada" vibra en un bajo nivel de energía y corporalmente se nota porque están implicados los músculos flexores: el cuerpo tiende a irse hacia abajo juntamente con la expresión del rostro. Se sabe que las vibraciones negativas atraen otras semejantes. La Psicoterapia Integrativa no considera al pensamiento positivo un recurso válido para la transformación personal; sí, en cambio, a la Actitud Mental Positiva. Esta actitud no tiene nada que ver con la autohipnosis sino con el hecho de darse cuenta de que existe otra manera de ver las cosas e insiste en la propia responsabilidad para cambiarlas.

Ejemplos comparativos

Idea Errónea (No realista)	Pensamiento Positivo (No realista)	Actitud Mental Positiva (Realista. Hay compromiso)
No sirvo para nada.	Sirvo y mucho.	Sirvo para algunas cosas y para otras no.
En el examen me va a ir mal.	En el examen me va a ir estupendamente.	Me va a ir bien si hago lo que corresponde.
Soy un perdedor.	Soy un ganador.	Actúo como perdedor pero puedo ser ganador si hago lo que tengo que hacer.
Nunca lo lograré.	¡Vamos! ¡Yo puedo!	Lo lograré si me dedico y me comprometo en mi meta.

Continúe su propia lista

³ Te remito al Texto Complementario III

C) Lugar Ideal de Placer

Después de cerrar los ojos inventa visualmente con el "ojo de tu mente" un lugar, real o imaginario, que hayas conocido o al que te gustaría conocer. Este lugar debe tener una característica: proporcionarte un estado de paz, de tranquilidad, en donde pueda sentirte pleno de dicha, en contacto contigo mismo y con la naturaleza. Muchos eligen la playa, el campo, un bosque, las montañas, un paisaje submarino o uno lunar, silencioso. Pero también puede ser tu propio dormitorio o algún rincón especial de tu casa.

La cuestión reside en que, por el sólo hecho de imaginarlo, vas a ir sintiendo cada vez mayor calma, paz, tranquilidad. Actualmente, mi lugar de relajación es el ascenso al pico Tronador, hasta el refugio Otto Mailing, en Bariloche. Me detengo en un lugar del recorrido y contemplo, hacia abajo, la inmensidad del Valle de los Vuriloches. Sólo se oye el viento y, cada tanto, el desprendimiento del hielo de una de las laderas. Ahí me quedo, en comunicación conmigo y con la naturaleza que me rodea. Utilizando las variaciones de las características de la imagen que vimos en el Vértice del Imaginar, jugueteo con mi videocámara mental compaginando la escena como guste. Es posible que si se pudiera comparar este "cuadro mental" con la escena real tal como la viví concluya de que tienen muy poco en común. Es MI escena y la puedo variar a voluntad cambiando los encuadres. Juguetea con la imagen.; hazlo y toma nota de lo que sientes. Puedes ayudarte facilitando la emergencia de imágenes mediante muchos títulos de música New Age y/o cualquiera de las obras de Mozart.

Las tres técnicas descritas hasta ahora pueden combinarse aumentando la eficacia. Después del ¡Basta!, respira profundamente tres veces, cierra los ojos y vete a tu lugar elegido. Una vez instalado comienza a decirte las verbalizaciones según tu AMP.

D) Discriminación de sensaciones durante la relajación: la Señal de Referencia Interna;

Las diversas sensaciones y emociones que frecuentemente aparecen durante el proceso de relajación pueden actuar como facilitadoras o inhibidoras de la respuesta de relajación. Por tal razón es de suma importancia que discrimines esas sensaciones y las interpretes como señales positivas que indican que estás alcanzando o alcanzaste la tan ansiada respuesta de relajación. Llegado este momento lo vas a considerar como tu Señal de Referencia Interna de que conseguiste tu Respuesta de Relajación.

Las sensaciones más frecuentes son:

Calor, frío generalizado o localizado, pesadez, liviandad, picazón, sueño, mareo, leve desorientación al salir del estado de relax.

También pueden aparecer emociones como:

Placer, alegría, bienestar. Pero, paradójicamente, en personas tensas y que necesitan controlar el medio ambiente, puede darse ansiedad, angustia, confusión. En otras personas, que utilizan la tensión muscular como defensa ante la emergencia de la tristeza por pérdida afectiva o por ira reprimida, puede aparecer angustia y deseos de llorar. Cualquiera sean las sensaciones o emociones que surjan durante el proceso deberás ser considerarlas como señales de que alcanzaste tu Respuesta de Relajación.

E) Grabación y audición de la relajación larga;

Para poder fijar la respuesta de relajación es conveniente que te entrenes en una primera relajación extensa que te permitirá contactarte con las distintas sensaciones que van apareciendo. Lo ideal sería que la escucharas una vez por día durante 20 días hasta que fijes la respuesta de relajación. Luego podrás elegir los métodos cortos que se desglosan del método largo. A continuación te ofrezco un modelo de relajación para ser grabada con tu propia voz. No es necesario que seas locutor. Lo que sí es importante es que consideres que sólo tu conoces tus propios ritmos. Hay personas impacientes que necesitan de una locución rápida y otras a las que les agrada una verbalización lenta. Tampoco es necesario que la calidad de la grabación sea como realizada en un estudio. Si

grabas en tu casa van a oírse los ruidos de la calle, gritos, sirenas, ladridos, golpes, cubiertos que se caen: es la vida que se hace oír y está bien que aparezca en el tape o CD.

El protagonista es masculino por razones de convención. Si usted es mujer cambie la terminación genérica.

MODELO DE RELAJACION PARA SER GRABADO

Instrucciones

- 1) Lee la relajación una vez para familiarizarte con ella.
- 2) Las pausas de unos 5 segundos están señaladas con (.....). Tres de estas pausas equivalen a 15 segundos, aproximadamente.
- 3) Puedes seleccionar una música de fondo de las recomendadas anteriormente.
- 4) Lee la relajación de acuerdo con tu propio ritmo. Como recién aclaramos, durante la grabación van a aparecer los ruidos lógicos del diario vivir (autos, gritos, sirenas, etc.). No importa. Al comienzo de la relajación ya está previsto.
- 5) Haz una prueba de grabación para ajustar los volúmenes de tal manera que la música de fondo no enmascare tu propia voz.
- 6) Terminada la grabación, descansa. No la oigas, todavía.
- 7) Determina un hora para relajarte, por ejemplo, veinte minutos antes de cenar. Enciértrate en una habitación y sigue las instrucciones del cassette.
- 8) Pide a los miembros de tu familia que respeten este tiempo tuyo.
- 9) Es muy posible que las primeras veces te quedes dormido. Está bien. Indica la necesidad que tiene tu organismo de relajarse. Con el tiempo no te dormirás.

TEXTO DE LA RELAJACION

Ya estás en tu posición preferida para comenzar a relajarte. (.....) Es este un momento muy importante para ti. Vas a tomarte unos segundos para ponerte en contacto con todos los ruidos tanto del exterior como los que provienen del grabador. (.....)(.....)(.....) Ahora vas a conectarte con tu cuerpo y te vas a recomodar hasta que tu posición se haga más comfortable. (.....) Toma conciencia del ambiente que te rodea, obsérvalo, y pregúntate si consideras que te encuentras en disposición interna para empezar a relajarte, si no hay algún asunto pendiente que quieras hacer: ir al baño, una llamada telefónica, beber algo. (.....) Cierra los ojos y toma una inspiración profunda. (.....) Retén el aire unos cinco segundos dos... tres... cuatro... cinco... Abre los ojos y suelta el aire lentamente mientras te dices para tus adentros "Estoy con disposición para relajarme. (.....) Haz otra inspiración profunda. (.....) retén el aire. (.....) Suéltalo lentamente mientras te dices "Relajado". (.....)

Haz una tercera inspiración profunda (.....), retén el aire (.....) y suéltalo lentamente mientras vas sintiendo que tu brazo derecho se está poniendo pesado (.....) pesado (.....) pesado. Ahora vas a respirar normalmente mientras te concentras en tu brazo derecho que se está poniendo cada vez más pesado (.....) pesado (.....) pesado. Quizás tengas una sensación de pesadez o de liviandad, de calor o de frío o de cosquilleo. Cualquier sensación que tengas es una señal muy tuya que te está indicando que ya estás entrando en tu nivel de relajación. (.....)

Ahora te vas a ir concentrando en tu brazo izquierdo al que lo vas a ir sintiendo pesado (.....) pesado (.....) pesado (.....) cada vez más pesado. (.....) flojo (.....) pesado (.....). Concéntrate en este único pensamiento: que tu brazo izquierdo está cada vez más pesado (.....) pesado. (.....) Ya has comenzado a entrar en un estado de calma. (.....) Te vas a ir dando cuenta de que ambos brazos están pesados. (.....) pesados.

Ahora te concentrarás en tu pierna izquierda a la que vas a ir sintiendo cada vez más pesada (.....) pesada. Toda la pierna, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo está cada vez más pesada. (.....) Y a medida que se va poniendo pesada vas sintiendo una mayor sensación de calma, una creciente sensación de bienestar. (.....) Ahora te concentrarás en tu pierna derecha a la que vas a ir sintiendo pesada. (.....) cada vez más

pesada. (.....) Toda la pierna derecha, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo, está cada vez más pesada (.....) pesada. Y a medida que aumenta la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, aumenta la sensación de calma y bienestar. (.....) Te lo mereces.

A medida que tus brazos y piernas se hacen más pesados y más flojos se van a ir liberando todas las tensiones físicas y mentales. (.....) Todas las preocupaciones están siendo dejadas de lado por lo menos durante este ratito de paz. (.....) Observa que estas preocupaciones tienden a aparecer y a querer atraparte ya sea en forma de pensamientos autotorturante o como imágenes catastróficas. Date cuenta de esto y no hagas nada para eliminarlas, sólo obsérvalas y déjalas pasar sin hacer ningún esfuerzo mental. (.....) Toma conciencia de que, cada vez, se te hace más fácil lograr la respuesta de relajación. (.....)

Ahora te vas a concentrar en los músculos del abdomen. A medida que los vayas liberando los irás sintiendo cada vez más flojos, más relajados. (.....) Repítete mentalmente que tu abdomen está relajado (.....) flojo (.....) sin tensiones. (.....) Concéntrate en los músculos de tu pecho, liberándolos, abandonándolos. (.....) Imagínate los músculos que rodean tus pulmones y aflójalos. (.....) Repite mentalmente "A medida que voy relajando (.....) los músculos del pecho (.....) y de los pulmones (.....) me voy liberando de tensiones (.....) y me voy sintiendo en paz (.....) y más integrado conmigo.

Ahora vas a ir tomando conciencia de los músculos del cuello (.....) y vas a ir permitiendo que comiencen a relajarse. (.....) Concéntrate en ellos y permíteles que se liberen de cualquier tensión que tengan. (.....) Todos los músculos de tu cuello, los que rodean las vértebras cervicales, se están relajando completamente (.....) Siente cómo se están relajando los músculos de tu rostro. Quizás sientas una sensación de calor, de cosquilleo o una vibración. (.....) Permite que tus mandíbulas se aflojen, separa levemente los dientes y deja que tu lengua flote libremente dentro de tu boca como una ramita flota en una laguna. (.....) Al sentir todo esto estás penetrando más y más en niveles (.....) más saludables, (.....) más profundos.

Irás notando, en este punto, que desde la piel que recubre tu cráneo hasta los dedos de los pies, te vas sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) Todas las partes de tu cuerpo están relajadas y te estás sintiendo muy a gusto. (.....) Los sonidos del medio ambiente van perdiendo significado y tu DI e imágenes catastróficas, si las tenías, han ido perdiendo fuerza. (.....) Lo único que puede sacarte de este estado de tanta calma es una llamada de emergencia o alguna manifestación de peligro del medio ambiente. Si esto llegara a ocurrir te incorporarás de inmediato sintiéndote alerta y eficaz para resolver la situación. (.....)

Ahora vas a profundizar este estado de relajación para hacerlo aún más saludable. Vas a ir contando hacia atrás del 10 al 1. A medida que vayas descendiendo te vas a ir sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) 10 (.....) 9 (.....) 8 (.....) Vas penetrando en un estado de mayor relajación (.....) 7 (.....) 6 (.....) 5 (.....) Más y más relajado (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1 (.....).

En este punto te pido que trates de abrir muy pero muy lentamente los ojos (.....) y los vuelvas a cerrar (.....)

Ya te habrás dado cuenta que el abrir y cerrar los ojos te demanda un esfuerzo que es el mínimo esfuerzo que puedes imaginar. Sin embargo, en el estado de relajación en el que te encuentras, este mínimo esfuerzo te deberá parecer excesivo. (.....) Ahora, ya con los ojos cerrados, tomarás conciencia de este fenómeno: tienes los párpados tan pero tan relajados que tus músculos no quieren trabajar. Haz la prueba de querer abrir los ojos, nuevamente, para verificar este hecho. (.....) Si puedes abrir los párpados es que la relajación no fue completa y que no alcanzaste el punto en donde los párpados **NO QUIEREN TRABAJAR**. Es muy importante que pruebes tus músculos para comprobar que no quieren trabajar. Atención a este punto: no es que no te sea posible abrir los ojos si decidiste hacerlo, pero **NO** te será posible abrirlos **SIN ABANDONAR PREVIAMENTE EL ESTADO DE RELAJACION**. Esta es una decisión que deberás tomar en este momento. Puedes abandonar, en este instante, el estado de relajación en que te encuentras probando abrir los ojos. Si decides no abrirlos es porque has decidido, además, permanecer en estado

de relajación. Esta decisión con los párpados puedes extenderla a otros grupos musculares como, por ejemplo, un brazo. Puedes levantarlo, si quieres, pero para eso tienes que abandonar, voluntariamente, el estado de relajación. (.....)

Consciente de este fenómeno y de que la relajación es producto de una decisión, vas a profundizar aún más este estado. (.....) Para eso te vas a ir, por espacio de un minuto, a tu lugar ideal de Placer. Vas a elegir el lugar para hoy sabiendo que puedes cambiarlo según tu disposición de ánimo. (.....) Voy a contar de 5 a 1 y al llegar a 1 te encontrarás en tu lugar de placer. (.....) 5 (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1 (.....)

Ya te encuentras en tu Lugar Ideal de Descanso. Voy a hacer una pausa de un minuto. Cuando vuelvas a oír mi voz no te vas a sorprender. Disfrútalo bien.

(PAUSA DE UN MINUTO. EN ESTE CASO, CONVIENE QUE LA CINTA VIRGEN CORRA SIN SONIDOS PARA FAVORECER EL EJERCICIO DE IMAGINERÍA)

Manteniéndote en ese Lugar de Descanso, vas a escuchar algunas frases positivas para alcanzar, en el futuro, la respuesta de relajación más rápidamente y aumentar tu sensación de bienestar. (.....)

Todas las verbalizaciones que puedas darte en este estado de relajación (.....) tendrán un efecto benéfico y liberador (.....) y funcionarán como ayudantes internos (.....) para que puedas incrementar el nivel de autoconciencia (.....) autocrítica (.....) y deseo de cambio (.....) para que puedas crecer más allá (.....) de tu Argumento de Vida. (.....) Cuanto más practiques estos ejercicios de relajación (.....) más rápidamente te relajarás en el futuro (.....) y en cualquier situación en que te encuentres (.....) para disminuir el nivel de diálogo interno autotorturante, (.....) hacer desaparecer tus imágenes visuales catastróficas, (.....) reducir el nivel de actividad compulsiva y (.....) bajar la ansiedad bloqueadora (.....) facilitando el pensamiento reflexivo, (.....) la creatividad (.....) y la autoprotección. (.....) La relajación se está convirtiendo en un hábito saludable (.....) en todo momento (.....) y estés con quién estés. Progresivamente (.....) te vas sintiendo más integrado (.....) más en contacto con tus deseos auténticos (.....) discriminando fácilmente tus sensaciones y emociones (.....) conectándote con tu Adulto Reflexivo (.....) diferenciando la realidad de lo imaginario. (.....) (.....) (.....)

Ahora vas a ir saliendo de este estado de relajación. Lo deberás hacer lentamente. (.....) En primer lugar vas a despedirte de tu lugar de descanso sabiendo que puedes regresar a él tantas veces como lo necesites. (.....) Voy a comenzar a contar de 1 a 5. Al llegar a 3 vas a desperezarte como si salieras de un sueño profundo y al llegar a cinco y sólo entonces, vas a abrir los ojos, te pondrás en contacto con tu medio ambiente, permanecerás un minuto en esa posición y te levantarás sin brusquedades (.....)

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, como si estuvieras abriendo una pesada cortina de enrollar (.....) Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate y vive tu vida.

F) Implementación de las técnicas de relajación

Y terminamos con las técnicas de este Vértice del Sentir poniendo en marcha la relajación propiamente dicha. Para lograr esto deberás contar con apoyo familiar para que respeten tu horario de relajación el cual, al principio del aprendizaje, conviene que sea a la misma hora. Después de esos 20 días podrás optar por las diferentes "técnicas cortas" para utilizarlas en cualquier momento y escuchar el cassette una vez cada quince días para reforzar la respuesta.

Discriminación de las diferentes Técnicas de Relajación

No siempre se puede estar dispuesto a escuchar una relajación extensa como la que damos aquí. Por tal motivo, en esa relajación, están incluidos métodos breves pero que tienen una gran potencia una vez que hayas fijado la Respuesta de Relajación. Estos son los métodos cortos:

1) Ponerte en contacto con los sonidos del ambiente y con tu cuerpo.

- 2) Tres inspiraciones profundas diciéndote CALMA al ir soltando el aire lentamente.
- 3) Pesadez de brazos y piernas.
- 4) Conteo regresivo de 10 a 1 ó de 50 a 1 ó de 100 a 1 según el estado de tensión que tengas en ese momento.
- 5) Visualización del lugar ideal de placer.
- 6) Escuchar música inductora de la relajación.
- 7) Cerrar los ojos y darte cuenta de que no los puedes abrir sin abandonar previamente el estado de relajación. Lo mismo con un brazo o todo el cuerpo.
- 8) Aflojamiento de mandíbulas y libre flotación de la lengua.
- 9) Autoverbalizaciones de permisos para alcanzar la relajación: "Puedo estar relajado... me estoy relajando... ya me relajé"
- 10) Y lo que es más importante: el deseo de relajarse.

Relajación y autoengaño

Muchas personas toman la relajación como una forma de tranquilizarse. Ya viste los múltiples beneficios que se obtienen. Pero, esta calma puede ser un autoengaño para continuar viviendo de forma enajenada según te ordena el Argumento de Vida. Es como aquella persona con frecuentes dolores de cabeza que toma algún analgésico y considera que ya está bien porque se le pasó el dolor. Si no se investigan las causas de la tensión, la relajación podría llegar a ser un equivalente, socialmente aceptado, del alcohol, los ansiolíticos o drogas más peligrosas. Por eso, para la Psicoterapia Integrativa, la relajación es una forma de que detengas el diálogo interno autotorturante, la imaginería catastrófica y la acción desmedida "conectando" el Adulto Reflexivo para incrementar la autoconciencia de tus problemas, sensaciones y emociones, ejerzas tu autocrítica, favorezcas la elaboración de tus conflictos y te facilite el proceso de cambio. De no ser así será un simple paliativo para que todo siga igual.

¿Y no es eso lo que deseas? ¿No?

CAPITULO 8

HABLANDO, ¿SE ENTIENDE LA GENTE?

Distorsiones, interferencias, malentendidos, sobrentendidos... "¿Por qué no me entienden?" Lugares y transacciones. Comunicación en la pareja. Algunos ejercicios.

En una sesión de terapia de pareja...

... el marido, mirándome fijamente, dice:

-En fin... también estuve pensando en que... bueno... hay otras opciones si esto no se arregla. (Atención a lo destacado)

Como se estaban tratando tres temas entrelazados yo no sabía a qué se refería; así que le pregunté:

-¿Si no se arregla qué cosa?

Vaciló y se reacomodó en su silla.

-Bueno... de lo que estuvimos hablando (mira de reojo a su mujer sentada a su izquierda).

-¿Te refieres a María?

-¡No no! ¿Qué tiene que ver María?- dijo esto en alta voz, enojado y volviéndose a acomodar.

Al decir "de lo que estuvimos hablando" la miraste de reojo. Antes dijiste que si no se arreglaba había otras opciones. Me da la impresión que quisiste decir que si María no cambiaba la conducta que te molesta... propondrías la separación.

Protestó unos segundos sobre la validez de mis deducciones pero, al final, dijo con tristeza:

-Si, me rindo. Es cierto.- (toma de la mano a María y se ponen a llorar. Un momento de silencio) -Es que... yo también tengo muchas cosas que cambiar.

El vértice de la comunicación

Este vértice, junto con el de la Acción conforman el Area Pública del Pentágono del Ser. Recordarás que los tres anteriores: el del Pensar, Imaginar y Sentir, constituyen el Área Privada por cuanto todo lo que ocurre en esos vértices sólo la persona lo sabe y, ni a veces, ella misma. Si tu hijo te dice que no puede estudiar porque le duele la cabeza, tú puedes dar testimonio de que dijo lo que dijo pero no puedes saber si en realidad le duele la cabeza o es sólo una excusa para no cumplir con sus obligaciones.

Cuando hablamos de comunicación nos referimos a la que se establece entre, por lo menos, dos personas o interpersonal. Te aclaro esto porque el Diálogo Interno que estuvimos analizando en el capítulo anterior también es una comunicación pero de uno consigo mismo o intrapersonal.

¿Qué es "comunicar"?

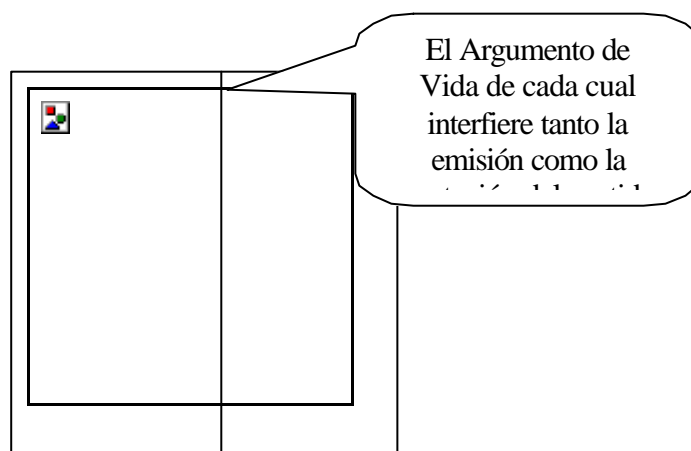
La comunicación es un proceso mediante el cual una persona *trata de* transmitir a otra una idea con el deseo de que capte el verdadero sentido del mensaje con un mínimo de distorsión. La comprensión del mensaje con una

mínima deformación nos mostraría que la comunicación fue exitosa de lo contrario fue fallida. Esta falla en la comunicación por la cual el sentido de un mensaje no es comprendido en su totalidad es algo muy frecuente y la explicación reside en un hecho fundamental: la interferencia producida por el Argumento de Vida con su sistema de creencias. Y como todos tenemos un Argumento podemos concluir que toda comunicación, en algún momento, va a ser interferida y nunca será plena. Esto va a dar lugar a malos entendidos.

Si bien todos los que compartimos una lengua tenemos un código en común, el significado que le atribuimos a las palabras depende de nuestra experiencia. Obviamente, todos sabemos lo que es una "mesa". Pero en el momento de leer o escuchar este vocablo cada cual tendrá una representación mental distinta: uno se imaginará la mesa de su cocina, otro la heredada por sus padres muertos, otro la que vio en la vidriera y que le resulta muy cara.

Distorsiones

Cada persona, al querer comunicar un mensaje, debe recurrir a su "banco de datos" del cual va a extraer tanto las palabras como la estructura gramatical más adecuada a lo que quiere transmitir. Pero ese banco de datos está pautado por el código del Argumento de Vida y su ideología subyacente. Este Argumento de Vida es tan diferente de una persona a otra como las huellas digitales: todas se parecen y todas son distintas. Claro, las palabras utilizadas en la construcción del mensaje y su estructura sintáctica son comunes a todos nosotros pero la significación que damos a cada mensaje depende de ese banco de datos. En otras palabras, cada cual entiende lo que un otro dice según su propio Argumento de Vida, su Sistema Interno de Creencias. Esto es lo que sanciona el mensaje de un otro.



Veamos este sencillo ejemplo:

En un grupo de terapia un participante pregunta "¿Qué hora es?". Cada miembro del grupo puede interpretar cosas diferentes según su propio banco de datos:

- Quiere saber la hora.
- Está cansado y quiere irse.
- Tiene que hacer un llamado.
- Tiene hambre.
- Está aburrido.
- Quiere hablar y nunca le llega el momento.
- Quiere verificar si funciona su reloj.
- Quiere llamar la atención.

- Quiere que se calle la compañera que está hablando, etc.

¿Dónde está la verdad? Si se le pregunta para qué quiere saber la hora puede contestar que era por saber. Pero la verdad... ¿cuál es? En definitiva, cada compañero va a interpretar esa pregunta según su propio sistema de creencias.

De aquí parten los malentendidos y sobrentendidos.

Esto se nota con mayor intensidad en el vínculo de pareja debido a que, por la convivencia cotidiana, se pone en evidencia las diferencias de códigos. Cada cual responde según un Argumento de Vida diferente, tuvo experiencias vitales distintas y, por lo tanto, un Sistema de Creencias particular que, para nada, puede coincidir con el del otro. En una discusión por la educación de los hijos... ¿Quién puede decirse autorizado a tener razón? Ambos códigos son válidos.

Dijimos anteriormente que, si bien es imposible no comunicar, también es imposible comunicar totalmente. Sin embargo algo tenemos que hacer. De lo contrario sería inaguantable toda relación con un otro, dando por hecho que, ya de por sí, la relación humana es, por naturaleza, dificultosa.

Las cosas se complican bastante cuando los mensajes son transmitidos eligiendo palabras de bajo nivel de significación, es decir, que se les puede atribuir cualquier significado. Por ejemplo, alguien dice "Siempre se sienten esas emociones cuando suceden esas cosas". Aquí es casi imposible saber de qué se está hablando, porque... ¿Qué son esas cosas?; ¿Quiénes las sienten?; ¿De qué emociones se habla?; ¿"Siempre" significa que no hay excepciones; que se trata de una ley universal? Observe usted cuántos interrogantes surgen en una oración compuesta por palabras de baja significación.

Es el caso del diálogo con el que iniciamos el capítulo. Luis dijo: "Hay *otras opciones* si esto no se arregla". Al interrogarlo sobre estas estructuras superficiales se confunde y se enoja. Al contestar hace un gesto: mira a María de reojo. Esta modalidad de comunicación no verbal me dio la pauta de que no se estaba refiriendo a otra cosa más que a ciertas conductas de su esposa. Si Luis hubiera elegido ser sincero y honesto en su comunicación habría dicho algo así:

"-Y me doy cuenta, María, de que hay algunas conductas tuyas que me molestan como, por ejemplo, que nunca está la comida preparada cuando llego del trabajo sino que empiezas a hacerla cuando ya estoy en casa, cansado y con deseos de irme a la cama. A veces tenemos que esperar hasta una hora para cenar. Yo sé que también tengo conductas para cambiar. Si decidimos colaborar ambos, magnífico, de lo contrario lo mejor será separarnos"

En vez de lo anterior dijo. "Hay otras opciones si esto no se arregla". En este caso le corresponde al interlocutor entender qué está queriendo decir, darle un significado a esas palabras.

El ejemplo anterior es un recorte de toda una sesión de pareja y representa el núcleo central en donde giró la misma. Luis no podía expresar lo que realmente sentía ni pedir lo que necesitaba. Su estilo era la demanda quejosa, los gestos de disgusto, los suspiros, silencios y malos modos. Su deseo, que su mujer adivinara lo que le estaba pasando cosa imposible a menos que se posean dotes telepáticas.

El que escucha va a ser, decididamente, el que dará significado al mensaje. No va a tener dudas en cuanto al sentido de las palabras, sin embargo, no va a poder captar en su totalidad la intención subyacente a las mismas.

Interferencias

¿Existe la comunicación total?

Por lo que vimos hasta ahora la respuesta es NO. Es muy difícil, por no decir imposible, que nuestro interlocutor capte, exactamente, el sentido cabal de lo que estamos diciendo. Siempre hay algo que se pierde en el texto que emitimos. Lo mismo ocurre con la escritura. Sin ir muy lejos tomemos el ejemplo de la Biblia: se le hace decir cualquier cosa y sobre sus distintas interpretaciones se fundan sectas religiosas. Hay muchos ejemplos sobre esto.

Ya vimos que el sistema de creencias constituido por el Argumento de Vida funciona como obstáculo para que:

- 1) Un mensaje sea transmitido sin ambigüedades;
- 2) Un mensaje sea recibido sin cambio de sentido.

Si el sistema de creencias de Luis incluye sentencias tipo: "Si tu esposa te quiere debe saber lo que precisas"; "Un hombre de verdad no debe mostrar debilidades y es una debilidad pedir lo que se necesita", obviamente, para conseguir lo que desea de un otro, deberá manipularlo.

Veamos este otro ejemplo. El esposo, en tono amable y afectuoso, le pregunta a su mujer:

"Querida... ¿Me planchaste la camisa blanca?"

La esposa, al recibir este mensaje, "oye", interiormente, la voz de su madre que le dice: "¿Viste?; todos los hombres son iguales... te exigen y te exigen ". Esta sentencia de su Argumento de Vida "filtra" el mensaje del marido y la respuesta que da corresponde al mandato y no a la pregunta del esposo:

"¡Ya me tienes harta con tus exigencias!"- responde la mujer ante la mirada sorprendida del marido.

La ideología de su Argumento de Vida hace que la mujer codifique el mensaje del esposo en función de una creencia materna pero que nada tiene que ver con la realidad.

Objetivo de la comunicación

Podemos decir que ese objetivo es, fundamentalmente, influir sobre el campo de experiencia del otro. Esto lo saben muy bien los publicistas. Sabemos que la comunicación es un proceso mediante el cual una persona (emisor) envía un mensaje para que otro (receptor) haga algo con eso: informarse, actuar, sorprenderse, comprenderme, cambiar actitudes, protegerme, retarme, recibir una sugerencia, y que esa respuesta le será devuelta a quién inició el proceso. No vamos a analizar los distintos elementos que intervienen en el proceso porque el tema resultaría aburrido. Lo que sí me interesa destacar en este Vértice son los aspectos prácticos del circuito comunicacional que, para mí, son cinco:

- 1) ¿Qué objetivo persigo al comunicar esto; al decir lo que digo?
- 2) ¿Qué espero obtener del otro que me escucha?
- 3) ¿Desde qué lugar transmito esa información?
- 4) ¿Desde qué lugar el otro la recibe?
- 5) ¿Desde qué lugar voy a recibir su respuesta y qué voy a hacer con ella?

El lugar de la escucha

Este lugar hace que, si yo me sitúo donde no corresponde, puedo darle al mensaje un sentido que no tiene. La transmisión y escucha desde un lugar erróneo es función del Argumento de Vida y de la validez que le otorgo a este Argumento al no cuestionar sus mandatos. La esposa del ejemplo estuvo ubicada en el "lugar del Niño Opositor" y no en el lugar del Adulto y Padre Nutritivo que escucha la necesidad de su marido y la satisface. Si se hubiera ubicado en estos últimos

lugares habría respondido algo así como: "Mira... realmente me olvidé. Ya mismo te la plancho." Luis decidió ocupar el lugar de Niño Opositor y Padre Tiránico amenazando y sembrando miedo: "Si esto no se arregla hay otras opciones"

Como se podrá dar cuenta todo esto que estamos analizando del proceso de comunicación es de suma importancia en la relaciones humanas, específicamente, en la producción de sobreentendidos y malos entendidos. Es alarmante la cantidad de parejas que se separan por transmitir y recibir información desde lugares determinados por el Argumento de Vida. He aquí otros ejemplos cotidianos. Sería interesante que usted pensara en los suyos propios:

1) La esposa transmite desde el lugar de su Padre Tiránico:

" ¿Te das cuenta que eres un perdedor? Eres un tipo lento... te dejas estar".

Esto se lo oía decir, aunque con otro estilo de verbalización, a su madre respecto de su padre.

2) Este maestro de escuela les habla a sus alumnos desde el lugar de un maestro de su infancia usando, también, su Padre Tiránico:

" ¡Y si oigo hablar, si oigo respirar, si oigo un imperceptible sonido, se quedan después de hora!"

3) En una reunión de amigos, uno de ellos, terapeuta, habla desde el lugar del analista mal usando su Adulto Reflexivo que encubre a un Padre Tiránico, perseguidor :

" Y tienes que preguntarte por qué te cuesta tanto tener una pareja".

Innumerables son los ejemplos. En estos tres, ninguno de los protagonistas está ubicado en su propio lugar: el de esposa, el de docente con estilo propio, el de amigo y no terapeuta.

El Análisis Transaccional (AT) estudió minuciosamente estos lugares desde los cuales se envía y se recibe el mensaje y la respuesta correspondiente. Llamó TRANSACCIONES a este intercambio, queriendo significar con ello que un objetivo de esta psicoterapia es alcanzar tal nivel de comunicación que los trastornos derivados de fallas en la comunicación sean mínimos.

En definitiva:

Una Transacción es una acción cuyo objetivo es comunicar un mensaje, ya sea en forma verbal y/o no verbal, y la respuesta correspondiente. Esta acción mediante la comunicación se origina en "lugares" de la persona que, si no son los apropiados para transmitir o recibir ese mensaje, puede provocar serias distorsiones. Estos lugares ya los conoce: son los Estados del Yo y cada uno de ellos tiene su propio estilo comunicativo tanto verbal como no verbal:

El Padre es imperativo, el Adulto es reflexivo e interrogativo y el Niño, básicamente, emocional.

Trans-acciones

En el proceso de enviar y recibir información, estos "lugares" determinan estilos comunicativos. El AT los clasificó en Transacciones complementarias en donde la respuesta es pertinente al estímulo y Transacciones cruzadas en donde no la es. Pero las cosas se complican algo más porque, tanto las transacciones complementarias como las cruzadas pueden promover o frenar el crecimiento. Las transacciones que frenan responden a una necesidad inconsciente de ambos interlocutores de estancarse en una inmovilidad patológica girando sin cesar dentro del Argumento de Vida, las que impulsan el crecimiento responden a un Plan de Vida Adulto y hacen que la vida sea digna de ser vivida.

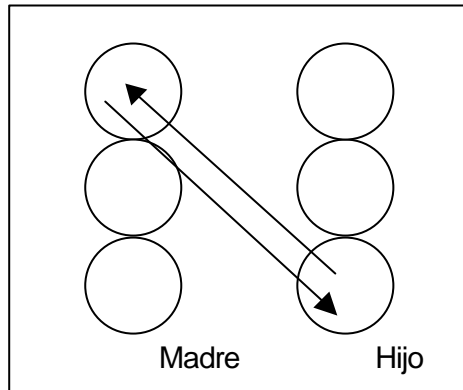
Veamos otros ejemplos:

Transacción complementaria frenadora

MADRE: Hijo, hace frío. Ponte un pullover.

HIJO : (de 32 años) "Bueno"

ANALISIS: aquí la comunicación tuvo lugar pues se cumplió la intención de la madre. Por lo tanto es una transacción complementaria. Sin embargo se espera que un hombre de 32 años verifique el estado del tiempo y decida qué hacer al respecto sin esperar indicaciones maternas. La madre transmitió con su Padre Sobreprotector y el hijo recibió con su Niño Sumiso. Este tipo de transacción mantiene y refuerza la creencia compartida de que la madre aún es joven y el hijo es chiquito.



Sobreprotección - Sumisión

Transacción complementaria liberadora

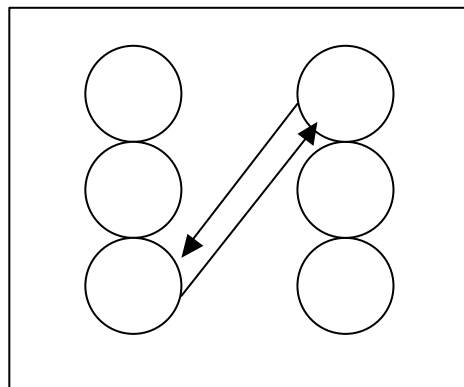
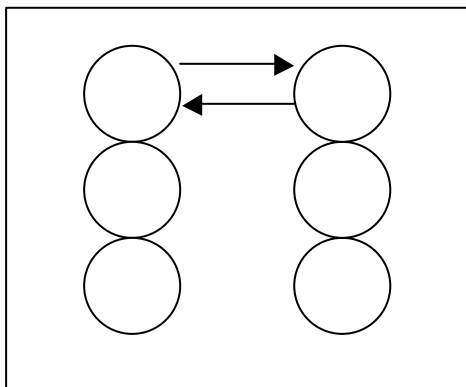
PADRE: Mary... me parece que es importante que hablemos con Gustavo sobre el estudio.

MADRE: Si... es verdad. Vamos a llamarlo.

HIJO: Te quiero mucho, papá.

PADRE: (Abrazándolo) Yo también te quiero mucho.

ANALISIS: en el primer ejemplo PADRE y MADRE se ubican en sus respectivos "lugares" desde los cuales planifican una posible acción correctiva: están ubicados en el Padre Firme y Nutritivo. En la segunda, el hijo envía el mensaje desde su Niño Libre y el padre responde desde su Niño Libre y Padre Nutritivo. En ambos casos la comunicación se estableció porque los "lugares" desde los que se enviaron y recibieron los mensajes fueron los adecuados para la situación.



Transacción cruzada frenadora

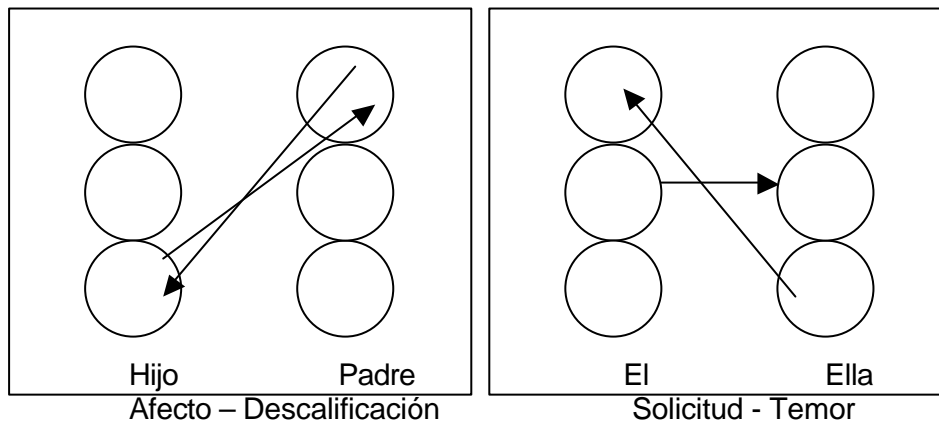
HIJO: Te quiero mucho, papá.

PADRE: Ahora no tengo tiempo para esas cosas.

EL: Necesito hablar contigo.

ELLA: Seguro que es para reprocharme lo del otro día.

ANALISIS: en estos ejemplos la transacción se "cruzó". El PADRE ocupó un "lugar" no esperado por el hijo, el de Padre Tiránico cuando el mensaje fue enviado al Padre Nutritivo. En el segundo caso, ELLA se ubica en el "lugar" del Niño Sumiso que teme ser reprendida mientras que el esposo le envió el mensaje a su Adulto. De ninguna manera hubo comunicación exitosa; la interacción ha sido frenada. No hay crecimiento mutuo.



Transacción cruzada liberadora

Se pueden producir ante la invitación del emisor a que el receptor se "enganche" en un juego de discusión, altercado, pelea, seducción indebida o cualquier tipo de manipulación en donde ambos terminan perdiendo. Es muy frecuente en psicoterapia en donde el paciente quiere "engancharse" al terapeuta en un juego para inmovilizarlo y así evitar el cambio.

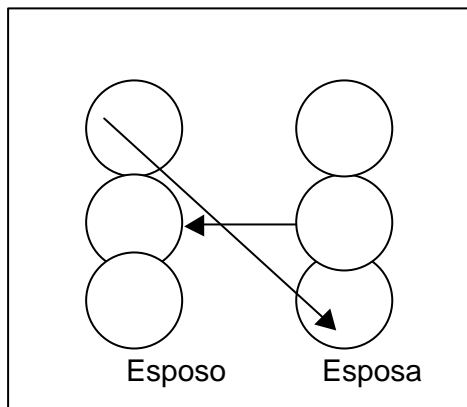
EL: (Gritando) ¡No sé por qué no le pones límites a esa vieja bruja!

ELLA: (Decide no aceptar la invitación) Me doy cuenta de que te molesta mucho la actitud de mamá y la mía pero quiero que comprendas que todavía me es difícil ponerle los límites que sé que tengo que ponerle.

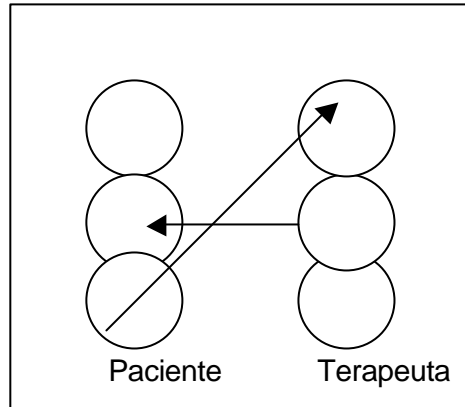
PACIENTE: (Al finalizar la sesión) ¡Ah, hoy no traje dinero para pagarle...!
¿Le puedo pagar la próxima?

TERAPEUTA: La próxima vamos a analizar qué significado puede tener tanto el que no haya traído el dinero como el habérmelo anunciado al final de la sesión.

ANALISIS: Estas transacciones son cruzadas porque, en la primera, EL se ubica en el lugar de un Padre Tiránico motivado por su Niño Justiciero que clama por justicia, quizá con razón. ELLA, en cambio, en vez de aceptar la invitación a la pelea con su Niño Opositor u obedecer con su Niño Sumiso reconoce con su Adulto que, todavía, no puede. Es liberadora porque, ante la explicación que le hace a EL, asume su imposibilidad y no se fuerza a hacer algo que no puede hacer simplemente por complacerlo. En la segunda, PACIENTE, con su Niño Opositor, invita a TERAPEUTA a que responda con un Padre Tiránico o sobreprotector pero TERAPEUTA cruza la transacción respondiendo con su Adulto. Es una respuesta liberadora porque deja a PACIENTE con dos interrogantes hasta la próxima sesión promoviendo, de esta manera, el autoconocimiento y, por ende, la autonomía.



Reproche – Aclaración



Manipulación - Confrontación

Para tener en cuenta...

Es importante considerar que, si bien siempre estamos transmitiendo información, no siempre se establece comunicación. Con palabras verbales o escritas, gráficos, gestos, posturas, muecas, ademanes, silencios, siempre estamos enviando mensajes y tanto la persona que transmite como la que recibe el mensaje, deben tener presente estos puntos:

- 1) El objetivo deseado al enviar ese mensaje. "¿Para qué digo lo que digo?".
- 2) El "lugar" desde donde se transmite y/o recibe ese : Los Estados del Yo, es decir, "¿Cómo qué o cómo quién digo lo que digo?"
- 3) Ese "lugar" va a determinar la forma que se le va a dar al mensaje (enojado, severo, plañidero, racional, angustiado, alegre, protector, etc.). "¿De qué manera digo lo que digo?"
- 4) Una evaluación honesta de si el mensaje que se envía/recibe está promoviendo crecimiento mutuo o estancamiento melodramático.
" ¿Es honesto lo que digo y cómo lo digo? "
- 5) La capacidad que se está teniendo, en ese momento, de escucharse uno mismo con el fin de detectar todo lo anterior. "¿Me estoy escuchando al hablar?"

EJERCICIO PARA PAREJAS

Como habrás visto, los trastornos en el envío y recepción de los mensajes se dan en cualquier situación humana pero hemos elegido el vínculo de pareja como el más demostrativo en la producción de sobreentendidos y malos entendidos. Por esta razón, el ejercicio que sigue está dedicado a este vínculo aunque puede ser aplicado a otros (jefe - empleado; maestro y alumno; padre - hijo; etc..).

Consigna

Lee junto a tu pareja estos cinco puntos y respondan con "buena fe":

- 1) ¿Con cuánta franqueza y claridad intercambian información uno con el otro?
- 2) ¿Pueden expresar abierta y espontáneamente su afecto, tristeza, bronca, comprensión, preocupaciones, necesidades, etc., o tienden a manipular al otro para que adivine qué le está sucediendo como hace Luis con María?
- 3) ¿Tiene cada cual una franca capacidad de escucha?
- 4) ¿Acepta cada cual las sugerencias del otro para cambiar lo que no está funcionando bien o tiende cada uno a sentirse ofendido toda vez que se le señala alguna conducta inadecuada?
- 5) ¿Disponen de momentos para el diálogo o siempre aparece alguna circunstancia o alguna persona que se los impide?

6) ¿Llegan a conclusiones que satisfagan a ambos o suelen terminar en un punto muerto?

Lo que sigue a continuación es un ayuda para sugerir algunos temas de la pareja extraídos de las demandas más frecuentes escuchados en las sesiones de terapia. En general, hay disconformidad con determinados comportamientos. Cada cual quiere que el otro sea distinto de lo que es. Esto se conoce como Falta de Respeto: querer que el otro cambie para satisfacer mis exigencias. Para más detalles sobre este tema te remito a mi libro "Parejas Tormentosas", Editorial Sudamericana, 1996-97. Las quejas más frecuentes se refieren a:

- 1) Inadecuada administración del dinero.
- 2) Como desempeña el rol de padre/madre.
- 3) Su incapacidad para decidir sobre temas de la casa.
- 4) El poco tiempo que dedica a la familia de origen del cónyuge y su forma de comportarse cuando está con ella.
- 5) Incumplimiento de los compromisos que establece con la pareja.
- 6) Irresponsabilidad en su trabajo.
- 7) Inadecuada puesta de límites.
- 8) No atenderme o hacerlo con fastidio cuando no me siento bien.
- 9) Falta de colaboración en las tareas de la casa.
- 10) Falta de proyectos en común.
- 11) Me excluye de sus proyectos.
- 12) Ser capaz de organizar y hacer cosas juntos.
- 13) Asumir con fastidio hacer algunas de mis tareas cuando la situación lo requiere (P. Ej.: quedarse con los chicos cuando tengo que hacer mis cosas)
- 14) El poco interés que muestra por la escolaridad de nuestros hijos.
- 15) Sus decisiones inconsultas.
- 16) Falta de colaboración en la planificación de reuniones y fiestas.
- 17) Poco cuidado de su salud, prevención de enfermedades, consultas médicas, odontológicas, dieta, cigarrillo, alcohol, adicción al juego, etc.
- 18) Dificultades o poco interés para contar lo que siente, quiere y piensa.
- 19) Falta de respeto y comprensión de mis creencias y puntos de vista.
- 20) No aceptación de que tenga actividades fuera de casa.
- 21) No aceptación de que, en ciertas ocasiones, quiera estar a solas.
- 22) No encontrarse disponible para oír lo que siento, pienso y quiero sin prejuicios.
- 23) No tener actividades compartidas para divertirnos.
- 24) Su falta de dedicación y compromiso para con su profesión, hobbies, deportes.
- 25) Imposibilidad para disfrutar del tiempo libre que tenemos.
- 26) Su incapacidad para dar y recibir afecto.
- 27) No respeta mi tiempo de crecimiento.
- 28) No sorprenderme con algún regalo fuera de fechas claves.
- 29) No hay una comunicación efectiva ni llegamos a acuerdos.
- 30) Jamás me dice algo cariñoso cuando estamos con otros.
- 31) Llega a casa amargado/a, siempre con alguna queja.
- 32) Protesta cuando me tiene que acompañar a ciertos lugares (médico, compras, etc.)
- 33) No se interesa por mis cosas y cuando lo hace es para criticarme.
- 34) Nunca me llama por teléfono durante el día para interesarse por mí.
- 35) No responde a mis invitaciones sexuales.
- 36) No me hace caricias sexuales excitantes.
- 37) La frecuencia de las relaciones es muy baja.
- 38) No podemos hablar libremente de temas sexuales.
- 39) No respeta mis necesidades sexuales.
- 40) No acepta mi ritmo de excitación sin violentarme.

- 41) No tiene ni idea de cómo crear una atmósfera romántica.
- 42) No compartimos nuestras fantasías sexuales.
- 43) Nunca leemos juntos libros y artículos relacionados con el enriquecimiento de nuestra relación sexual.
- 44) No se interesa sobre mis estados de ánimo durante la relación sexual.
- 45) La expresión de ternura y amor después de la relación es nula; se da vuelta y se pone a dormir.
- 46) No sabe seducirme.
- 47) No entiende que pueda tener ciertas inhibiciones.
- 48) Somos rutinarios. No experimentamos otras formas de proporcionarnos placer.
- 49) Le cuesta entender que hay días en los que "no tengo ganas".
- 50) Tengo dudas sobre su fidelidad. Mira mucho a las mujeres.

Estos son algunos de los múltiples motivos de protesta en la pareja. Los incluí en este vértice para darte la posibilidad de que establezcas con ella una nueva forma de comunicación sin tabúes. Para lograr esto, te sugiero que:

- 1) Le digas a tu pareja que deseas profundamente comunicarte con ella libremente y sin segundas intenciones.
- 2) Decidan, juntos, un horario y una frecuencia para poder hablar de cada uno y de lo que piensan y sienten, sin interferencias. A veces conviene realizar esta tarea fuera de casa.
- 3) Antes de empezar a comunicarse sobre el tema elegido, "canjeen" los viejos cupones de resentimiento que cada cual ha coleccionado por asuntos inconclusos de vieja data.
- 4) Para canjear esos cupones de bronca utilicen, alternativamente, tres minutos (por reloj) para decir "Te reprocho que...". El otro debe escuchar sin responder. Las justificaciones no valen. Al terminar los tres minutos continúa el otro.
- 5) Al efectuar los reproches toma conciencia de cuántos de ellos son determinados por tu Argumento de Vida y su sistema interno de creencias.
- 6) Toma este asunto con seriedad. No te imaginas la cantidad de parejas que, por dificultades en la comunicación deciden separarse porque creen que ya no se aman.
- 7) De ti depende que la pareja opte por una de estas cuatro opciones:
 - a) Seguir juntos y mal;
 - b) Seguir juntos y bien;
 - c) Separarse mal y,
 - d) Separarse bien.

Tu y tu pareja están en libertad para elegir.

CAPITULO 9

LA EVIDENCIA FINAL

Crecimiento y falso
crecimiento.
La acción integrativa. Terapias
contractuales. Los cuatro
pentágonos. El ser trascendente.

El hacer nuestro de cada día

Hay un dicho que dice que "en la pista se ven los pingos". Ese caballo podrá tener un extenso pedigree, ser el más veloz durante las pruebas, poseer una hermosa figura y contar con el mejor entrenador pero... de las seis carreras que corrió llegó último. Obviamente algo no funcionó bien.

Durante el proceso de crecimiento ocurre algo parecido. La persona podrá cuestionar sus ideas erróneas, modificar sus sistema de creencias, conocer y alterar las imágenes catastróficas, interceptar su diálogo interno, identificar sus emociones y expresarlas y, a pesar de toda esa tarea, todo sigue igual. En las sesiones los pacientes nos dicen: "Si. Ya sé todo eso, pero no puedo... no puedo...". Inversamente, hay pacientes que cumplen con sus objetivos pero que no están haciendo cambios profundos, estructurales, y lo logrado se va diluyendo hasta que todo queda igual que antes.

El "no puedo" varía según los casos: estudiar, concentrarse, hacer el amor, tener orgasmos, saber invertir, ganar un 40% más, ordenar el escritorio, poner límites a los demás, cambiar el auto, mudarse, dejar de fumar, escribir dos hojas del libro por día, corregir las pruebas escolares el mismo día que las tomo, adelgazar 10 kilos, hacer gimnasia tres veces por semana, decirle a mi mujer cuanto la amo, disfrutar del tiempo libre, y así hasta el infinito.

Algunos pacientes dicen: "Hace años que hago psicoterapia y, a pesar de saber todo esto, sigo sin poder hacer cambios". Claro, tenemos que preguntarnos a qué llama "saber". Muchas personas concurren a un psicoterapeuta con el sólo fin de justificar que están haciendo algo para sí mismos pero no tienen un auténtico deseo de cambio, que, como recordarás, es la tercera condición para lograr una transformación. El "saber" a que aluden es un conocimiento de determinados procesos que van descubriendo en las sesiones pero no lo transforman en un auténtico saber promotor de cambios sino en conceptos vacíos que los utilizan para lucirse ante otros. Confunden conocer con saber. Eventualmente podrán dar conferencias sobre estos temas y deslumbrar a otros pero no los aplican sobre ellos mismos; no los transforman en un saber cuya evidencia final está dada por el cambio interno y externo. En otras palabras: son poseedores de un saber vacío.

En los cursos sobre Análisis Transaccional se evidencia lo que vimos recién. Son conceptos fácilmente asimilables. Después de un fin de semana de aprendizaje intensivo, muchos participantes salen con conceptos impactantes y confunden este conocer con cambio interno. Luego, esos conceptos son utilizados para manipular a otros y ubicarse en el lugar del saber absoluto. Es notable la cantidad de ex-pacientes transaccionales que dicen cosas tales como:

- Tengo un fuerte Niño Rebelde;
- Es mi Argumento de Vida que no me permite...;
- Estamos en el Triángulo dramático;
- No tiene Adulto;
- Le pasaron una papa caliente;
- Le falta Niño Libre;

Dale una caricia;
Caímos en un juego;
Está en su Trata Más;
Tiene mucho Complace;

Podría continuar indefinidamente con los ejemplos. Y todo lo que dicen es cierto pero lo excentrifican, lo ponen fuera de ellos mismos evitando la autocrítica. Gran parte del desprestigio de una Ciencia de la Conducta como el Análisis Transaccional, de un enorme valor terapéutico incuestionable, se la debemos a la mala fe de muchos participantes de esos cursos y a terapeutas inescrupulosos, carentes de ética, que utilizan el Análisis Transaccional y otras Ciencias de la Conducta para manipular a sus pacientes en propio beneficio narcisista.

Cambio externo y cambio interno

Tarde o temprano el auténtico cambio se manifiesta en cambios externos. La secuencia "interno - externa" es, según la Psicoterapia Integrativa, la matriz del verdadero cambio. Esto significa que si se cambia lo que se piensa, se imagina y se siente se puede cambiar lo que se comunica y lo que se hace. La pregunta es: la secuencia inversa, "externo - interna" ¿Es promotora de cambios? Es decir, cambiando lo que se dice y lo que se hace... ¿Se puede cambiar lo que se piensa y lo que siente?

La Psicoterapia Integrativa considera que el cambio sobreviene cuando la persona conoce, cuestiona y reescribe su Argumento de Vida como consecuencia de un auténtico deseo de trascenderlo. Para lograr que el paciente alcance ese estado de reescritura del Argumento, utiliza una variedad de recursos, semejante al del Lazarus con su Terapia Multimodal y tomando en cuenta el inconsciente freudiano.

La variedad de recursos significa que se implementarán aquellos que más se adecuan a la personalidad del paciente siendo el objetivo subyacente que, en algún momento del proceso, cada paciente pueda ir alcanzando el nivel de análisis.¹ Está en la estrategia del terapeuta empezar de "afuera hacia adentro" o de "adentro hacia afuera" de acuerdo con los puntos de resistencia de cada consultante.

Vértice de la Acción

Aquí confluyen los vectores de los otros cuatro vértices. Tarde o temprano los cambios que se van produciendo en cada uno de nosotros como consecuencia del cuestionamiento del Argumento de Vida y de la escritura de un Plan de Vida propio se van a notar en conductas observables. Aníbal comprará una nueva casa; Estela disfrutará cada momento; Verónica pensará por sí misma y defenderá su propio espacio; y tú... (piensa un momento en qué notarías que estás cambiando).

La acción integrativa

Ahora estoy escribiendo en mi escritorio. Presiono las teclas de la computadora. Dejo de escribir para pensar la próxima oración. Miro por la ventana y veo pasar a una señora caminando. Se toca la cabeza con la mano izquierda. Veo el verde de los árboles y oigo el pío de los pájaros. Imagino que estoy en una estancia, en silencio, disfrutando de la naturaleza. Retorno al teclado y escribo toda esta secuencia.

Escribir, presionar, dejar de escribir, mirar, describir, imaginar, pensar, son todas conductas, algunas observables y otras no (imaginar, pensar). En este Vértice de la Acción vamos a considerar acciones a las conductas efectivas que nos permiten avanzar hacia el cumplimiento de nuestra meta y actuaciones a las que nos retardan en nuestro camino (conductas inefectivas). En mi propio ejemplo, si mi

meta es escribir este libro, son acciones pensar y escribir y actuaciones mirar por la ventana, describir a la mujer que camina, imaginarme en una estancia, etc..

Si, en cambio, mi meta hubiera sido relajarme, el mirar por la ventana, oír a los pájaros, imaginarme en una estancia, etc., serían acciones y pensar y escribir serían actuaciones.

Específicamente, las acciones a las que se refiere este Vértice son todas conductas observables, por eso pertenece al Área Pública. Cualquier persona puede dar fe de que estoy escribiendo, en este momento, el libro. Si el Vértice del Pensar es el lugar en donde se produce el cambio propiamente dicho con el soporte del Vértice del Imaginar en el de la Acción es donde se demuestra que el cambio se está efectuando. El Vértice del Sentir nos informará si estamos actuando de manera congruente con nuestra meta a través de una emoción llamada placer o alegría (más adelante veremos que también puede ser angustia y culpa). Por otra parte, si nuestras actuaciones nos alejan de nuestra meta deberíamos sentir fastidio, malhumor, rabia y también... angustia y culpa pero de otras características.

Terapias contractuales

El Análisis Transaccional es una psicoterapia contractual. Esto significa que el paciente debe cumplir, básicamente, con una condición: efectuar con el terapeuta un contrato de cambio. Este contrato es un acuerdo mutuo por el cual cada parte se compromete a hacer lo suyo: el terapeuta a utilizar su tecnología y el paciente a cumplir su objetivo. Dicho objetivo debe ser explicitado en algún momento de la terapia: adelgazar 10 Kg; aprobar matemáticas, etc.. El problema de este tipo de terapias contractuales es que muchos terapeutas confunden el cumplimiento del contrato con la "cura". Se ha observado que muchos pacientes cumplen sus metas por presión del terapeuta o del grupo de terapia. En otros casos la meta propuesta es más el deseo del terapeuta que el deseo del paciente: "Yo sé lo que usted debe hacer con su vida." El paciente termina cambiando el discurso de su propio Argumento por el del terapeuta quien se erige en modelo para ser imitado. Si los psicoterapeutas no están conscientes de estos hechos terminan confundiendo la cura con el cumplimiento del contrato descalificando el inconsciente de la persona. En general, se trata de terapeutas que se angustian tanto ante los contenidos de su propio inconsciente que deciden desestimarlos como instancia psíquica.

Sin embargo, considero que es útil el establecimiento de un contrato cuando el terapeuta está consciente de que, para cumplirlo, el paciente debe movilizar su inconsciente, sus prohibiciones, emociones reprimidas, mandatos frenadores, etc.. En estos casos no interesa tanto el cumplimiento del contrato sino todo lo que pone en marcha su enunciación. El cumplimiento es tomado como algo extra. En definitiva: la evidencia final se manifiesta por conductas efectivas (acciones) que acercan a una persona al cumplimiento de un deseo. Para alcanzar esa meta trascendente, en ocasiones, conviene efectuar un contrato de cambio. Pero, el contrato puede cumplirse por obligación terapéutica ante las presiones de un terapeuta que actúa con su Padre Tiránico disfrazado de Adulto Racional. Para la Psicoterapia Integrativa el cumplimiento de este tipo de contrato no es válido como evidencia de transformación. Sí lo es, en cambio, cuando el cumplimiento es consecuencia de cambios estructurales en el Argumento de Vida. Este es el objetivo de la Psicoterapia Integrativa.

¿Qué es "acción"?

Para la Psicoterapia Integrativa la acción se refiere a la secuencia de conductas efectivas que posibilitan que una persona alcance su meta trascendente. En cambio, llama actuación a las conductas inefectivas que la apartan o desvían de

esa meta. Se trata de conductas determinadas por ese Argumento de Vida que hace que la persona viva representando un papel sin saber que lo está haciendo.

En las dos columnas que siguen puedes observar la diferencia entre acción y actuación:

<u>ACTUACION (Acciones inefectivas)</u>	<u>ACCIÓN (Acciones efectivas)</u>
llegar Pelear con la esposa para ganarle sobre un tema.	Discutir racionalmente para a un acuerdo.
Gritar a mi hijo.	Explicarle, con firmeza y comprensión su conducta equivocada.
Perder tiempo. tiempo.	Planificar racionalmente mi
Comer en exceso. mantenerme.	Hacer una dieta efectiva hasta adelgazar 7 kilos y
Hacer vida sedentaria.	Caminar a paso vivo durante 30 Minutos tres veces p/semana.
Fumar. de	Concurrir a LALCEC para dejar fumar.
Estudiar para dar un examen desde dos días antes.	Estudiar con quince días de anticipación.
Quejarme de que gano poco.	Buscar en los diarios otras opciones de trabajo.
Llorar sobre la leche derramada.	Evaluar mi conducta inefectiva y no repetirla.
Estar tenso.	Practicar la relajación dos veces por día.

Un ejercicio interesante es que usted pueda confeccionar su propia lista. Al pasaje desde la columna de la izquierda a la derecha se denomina CAMBIO. Sobre esta columna se hacen los contratos terapéuticos.

Pentágonos del Ser congruentes e incongruentes

A) Pentágono congruente negativo o argumental

El verdadero cambio se demuestra en función de la congruencia positiva en cada uno de los vértices que componen el Pentágono.

Como vimos, lo más frecuente dentro de las terapias contractuales, es evaluar el cambio con base en el alcance de logros en el Vértice de la Acción. Para la Psicoterapia Integrativa, la aparición de acciones efectivas en este vértice, debe ir acompañada por otras tantas en los demás vértices. Esto sería una indicación de congruencia interna. Veamos algunos ejemplos:

Silvana, de 26 años, manifiesta (en síntesis):

V. del Pensar: soy fea, no tengo piernas lindas, soy tonta, todo me sale mal, no creo que el cambio sea posible, no le gusto a nadie, debo complacer a todo el mundo, todo tiene que hacerse rápido y bien.

V. del Imaginar: me veo flaca, sin curvas, riendo siempre, siendo torpe, los demás que se burlan.

V. del Sentir: depresión, angustia, temor a salir, ansiedad ante el otro, falsa alegría, dolores de cabeza.

V. de la Comunicación: vacilante al hablar, pobreza de vocabulario, uso frecuente de muletillas, muchos silencios, incongruencia entre lo que dice y lo que hace cuando dice (sonríe cuando cuenta que está triste).

V. de la Acción: inadecuados hábitos de estudio, pésima estructuración de su tiempo, se pelea frecuentemente con su madre, se come las uñas.

Meta Trascendente: no la tiene consciente. No sabe para qué estudia Diseño Gráfico.

Red familiar: padres muy preocupados por el futuro de la hija pero cuando Silvana manifiesta una conducta efectiva la madre le pregunta: "¿A ver cuánto te va a durar?"

Base Biológica: acné, un ansiolítico recetado, episodios de broncoespasmo (espasmos de bronca).

En este ejemplo Silvana presenta un Pentágono en congruencia negativa por cuanto todos los vértices coinciden... en el "estar mal".

B) Pentágono incongruente positivo o del proceso de cambio

Tras dos años de psicoterapia el Pentágono mostraba estos cambios:

V. del Pensar: puedo no gustarle a unos pero a otros sí; puedo hacer las cosas a mi ritmo aunque algunos se impacienten; puedo decir "no" a pesar de la culpa.

V. del Imaginar: continúa viéndose demasiado flaca, sin curvas pero más seria y menos torpe.

V. del Sentir: se angustia pero no se deprime; continúa la ansiedad ante situaciones de examen. Comenzó a percibir la rabia ante episodios de injusticia. Disminuyeron los dolores de cabeza.

V. de la Comunicación: incrementó su vocabulario mediante lecturas de autoayuda; corrigió notablemente su verbalización en el grupo terapéutico; piensa más antes de hablar; disminuyeron las muletillas.

V. de la Acción: dejó Diseño y se anotó en Arquitectura. Sale con un chico desde hace dos meses. No se pelea con la madre sino que "intenta" hacerle entender las cosas; se come las uñas por épocas, no constantemente como antes.

Meta Trascendente: recibirse de Arquitecta e irse a España.

Red familiar: depresión de la madre (Observe que Silvana no mostró más depresión). A la pregunta, reiterada, de "¿A ver cuánto te va a durar?", le contestó "Lo que sea necesario que dure, mamá". Ese día la madre hizo una fuerte jaqueca. El hermano dejó de molestarla cuando Silvana le hizo dos réplicas que lo descolocó delante de su novia.

Base Biológica: concurre a un centro de nutrición para alcanzar su peso. Desapareció el acné, sólo le quedan algunas marcas. No tuvo ningún episodio de broncoespasmo.

Este nuevo Pentágono de Silvana marca algunas incongruencias por cuanto hay vértices en los que se notan más avances que en otros. Sin embargo, lo llamamos Pentágono de la Incongruencia Positiva por cuanto dicha incongruencia nos señala los cambios positivos hacia su vida más allá del Argumento.

C) Pentágono incongruente negativo o del falso cambio

También podemos hablar de un Pentágono Incongruente Negativo o del falso cambio, que es el que indica los cambios sólo en el Vértice de la Acción manteniéndose lo Argumental en el resto de los vértices. En este fenómeno se evidencian los errores de esos terapeutas que hacen un manejo poco ético de los contratos, como vimos anteriormente.

D) Pentágono Congruente Positivo o trascendente

Tengamos, entonces, presente que la Psicoterapia Integrativa no considera como cambios significativos aquellos que se manifiestan únicamente en el Vértice de la Acción. Para que estos cambios sean válidos deben ir sostenidos por cambios profundos, estructurales, en el resto de los vértices.

Un perfil aproximado de una persona con un Pentágono Congruente Positivo, trascendente, es decir, libre de Argumentación sería este:

Ama la vida por sobre todas las cosas y en cada una de sus manifestaciones: es biofílico (amor por la vida) por excelencia y profundamente ecologista. En su persona la biofilia la demuestra por el cuidado de su cuerpo en todas las fases: concurre al médico preventivamente, hace chequeos odontológicos, cuida su régimen de comida, efectúa ejercicio regularmente, cuida su higiene, no es adicto, etc..

Acepta las reglas de juego de la realidad y discrimina a ésta de lo imaginario. Se maneja en la vida según el principio de realidad lo que no le impide, en absoluto, sentir el goce en distintas circunstancias. Reconoce que el dolor, la angustia, la tristeza, las pérdidas son parte de esta vida y no las rehuye. Comprende y acepta el cambio en todas las facetas como asimismo sus emociones placenteras y las displacenteras; sabe qué expresa con cada una y puede manifestarlo sin inhibiciones. Está en contacto con sus impulsos hostiles y los encauza hacia su propio crecimiento e individuación y no hacia la destrucción propia o ajena.

Reconoce sus necesidades y pide lo que necesita sin manipulaciones. Tiene un total respeto por el otro en el cual reconoce a un semejante con su propia historia diferente a la de él mismo. Por lo tanto entiende que todos somos diferentes y que las conductas de un otro puede no gustarles pero, así y todo, las respeta porque son expresiones de una individualidad. No obstante defiende sus derechos, su espacio físico y psíquico, de intrusiones pero lo hace con firmeza asertiva, sin violencia ni sumisión.

No es melodramático ni se queja de las circunstancias desfavorables. En cambio, evalúa los distintos aspectos del problema para darle una solución efectiva. Acepta su edad cronológica viviendo plenamente la etapa evolutiva que le está tocando vivir.

Está libre de la influencia del Argumento de Vida al cual conoce y reconoce; discrimina entre un discurso ajeno y su propio concepto de las cosas. Esto significa, además, que está en contacto con sus valores y con su Meta Trascendente conociendo los medios para alcanzarla pero sin descalificar la necesidad de consultar a eventuales asesores para que lo aconsejen en asuntos que desconoce. Esto implica que acepta que no sabe gran cantidad de cosas reconociendo, sin disminución de su autovaloración, que comete errores y que quiere aprender a corregirlos. No es omnipotente ni poseedor de verdades absolutas. Tiene autonomía para decidir por sí mismo y reconocer sus equivocaciones si no evaluó convenientemente las consecuencias de su decisión.

Sabe, sin lugar a dudas, que su vida tiene el sentido que él le confiere en virtud de esa Meta Trascendente. Por lo tanto ha dejado de buscar en vano lo imposible para encarar una búsqueda de lo posible y disfrutar de sus logros. Tiene conciencia de que cualquier proceso lleva tiempo y acepta la espera teniendo capacidad para tolerar la frustración.

Posee un sentido del humor que tiende a lo filosófico, a lo sutil, más que a lo chabacano u hostil (Maslow). Es creativo en el sentido de buscar medios no

convencionales para resolver los problemas. Posee sensibilidad artística sabiendo apreciar la excelencia de un producto (comida, obra de arte, vestimenta, etc.).

Para nada le interesa dominar a su ambiente; lo que desea es trascenderlo (Maslow).

Es comprensivo y protector ante la desgracia ajena y también acepta la protección de un otro cuando está atravesando por una situación difícil.

Es atento y considerado pero pone límites con firmeza cuando son violentados sus derechos. Diferencia, sin lugar a dudas, su deseo del deseo de los otros.

Y acepta las distintas manifestaciones de su inconsciente, sin temerle, sabiendo que ahí, como las improntas de una roca, se encuentra la verdad de su historia.

La lista puede ser más extensa pero nos detendremos aquí. De cualquier manera creo que lo que se desprende de su lectura es que la persona autorrealizada es la que trasciende su Argumento de Vida y está libre de discursos ajenos: ha pasado de la actuación a la acción.

CONGRUENTE		
+	TRASCENDENTAL	PROCESO DE CAMBIO
-	ARGUMENTAL	FALSO POSITIVO O DEL CAMBIO INAUTENTICO

RESUMEN DEL PENTAGONO DEL SER
(La flechas indican la dirección de la cura)

CAPITULO 10

PIEDRAS EN EL SENDERO

¿Quién soy, en realidad? Los
obstaculizadores. Miedo al cambio.
De culpas, angustias y confusiones.
¿Dejar todo como está? ¡Ni lo
sueñes!

Atrapados en una red

Último componente del Pentágono del Ser esta red social está compuesta por todas aquellas personas que, o bien actúan como elementos frenadores para que se alcance la Meta Trascendente, o bien como facilitadores del crecimiento.

Desde el nacimiento, la influencia que los otros tienen sobre la criatura, es trascendental. Hasta tal punto que va construyendo su identidad en función de las imágenes que cree que los demás tienen de él. Más tarde deber usar una máscara diferente según sea la ocasión. Se puede decir que somos lo que el otro determina que seamos y en esto consiste la alienación o enajenación: estar ajenos a nosotros mismos, desconocernos o, lo que es lo mismo, conocerme mientras haya un otro que me reconozca. En ausencia de ese otro... no existo. En este tipo de patología y para garantizar su propia existencia, la persona debe adecuarse a las demandas de su Red Social de lo contrario deberá pagar consecuencias. En definitiva: tanto la Red como el individuo se necesitan mutuamente. Estas necesidades, de características simbióticas, contribuyen a formar vínculos clausurantes. Esta clausura significa que, en este tipo de relaciones, no se avanza ni se retrocede. No existe la movilidad, el desarrollo personal, el crecimiento compartido. Sin embargo hay movimiento. Ocurre que entre movilidad y movimiento hay diferencias. Un ventilador tiene movimiento, gira y gira pero no puede desplazarse, por sí mismo, de un lugar a otro. Los vínculos clausurantes tiene una característica parecida. Si bien no hay crecimiento compartido (movilidad) hay movimientos tormentosos, melodramáticos, sadomasoquistas, en donde siempre aparece la figura de alguien que persigue, otro que sufre, otro que rescata. Pasiones encontradas, ofensas y venganzas, abandonos y reencuentros. Desplazan mucho aire pero... siempre están en el mismo lugar.

Algunos ejemplos:

José es enfermo alcohólico y necesitaba que su esposa Susana, su hijo, sus hermanos y cuñados, sus padres y sus suegros, los vecinos del barrio y sus amigos hicieran algo con eso. Y de hecho lo hacen. Algunos eran perseguidores, otros lo salvaban. En otros momentos el perseguía a su esposa y el hijo la salvaba. Su suegro lo perseguía y su mujer lo salvaba. Y así se pasaban la vida. Esa Red Social funcionaba alrededor del alcoholismo de José. Ahora bien: desde que José es alcohólico (hace tres años, aproximadamente, como consecuencia de un despido) dos de sus cuñados se arreglaron con sus esposas, su suegro comenzó a ir al médico para hacerse tratar su artrosis (antes sólo se quejaba), sus padres, tan apenados por lo del hijo, se fueron de vacaciones cuando nunca lo habían hecho antes. ¿Qué está pasando en este momento? Pues que José comenzó a hacer un tratamiento antialcohólico y psicoterapéutico, en donde están incluidos la mujer, el hijo y, ocasionalmente, algún otro miembro de su Red. José ha dejado de beber, está trabajando responsablemente y es reconocido en su tarea. ¿Que influencia puede estar teniendo esta mejoría de José sobre su Red Social? Sus dos hermanas

volvieron a tener dificultades con sus maridos. Una de ellas se fue a vivir sola. La madre de José se quebró la cadera y el suegro está dejando de hacer los ejercicios kinésicos porque, dice, "no le sirven para nada". La Red Social de José necesitaba de su alcoholismo para enmascarar los problemas de los otros miembros. ¿A quién protegía José con su alcoholismo?

Atendí a un matrimonio de fumadores que consultaban por otros problemas. Durante el tratamiento la esposa decide ir dejando de fumar y lo va logrando día tras día. El marido, fumador compulsivo, "apoya" totalmente ese deseo de la mujer. Sin embargo, "casualmente", cada vez que se compra cigarrillos le compra a su esposa un atado de los que fuma ella quién, tras enojarse, los acepta. ¿A quién sostiene esta mujer con su tabaquismo?

Una madre está muy preocupada porque el hijo no "le" estudia. El muchacho comienza a hacer terapia conmigo y descubrimos que tiene una actitud rebelde, opositora a toda iniciativa de la madre por más adecuada que sea. En la sesiones familiares señalo esto y el padre confirma mi observación diciendo que siempre fue así. La pareja tiene un vínculo patológico, simbiótico, pero sólo consultan por el hijo que se saca notas bajas. La madre quiere que el hijo estudie pero, cuando el chico se dispone a estudiar por propia iniciativa y ya se encuentra sentado frente al libro, se le acerca y le dice: "Espero que te pongas a estudiar". Javier activa su Niño Opositor y hace todo lo contrario. Esta conducta rebelde subleva a la madre pero tiene de qué hablar con el marido evitando preguntarse ¿Qué nos está pasando como pareja? En síntesis: los padres de Javier necesitan, inconscientemente, que su hijo tenga dificultades para ocultar las propias. ¿A quién favorece este estudiante con sus dificultades?

Otro paciente desea irse a vivir solo, dejando a su madre y a sus hermanos. Perdió a su padre cuando tenía diez años y, desde entonces, se hizo cargo de la familia. "Ahora eres el hombrecito", le dijeron los miembros de su Red. Y el cumplió cediendo sus propios deseos. En estos momentos, habiendo dicho "¡Basta!" y en pleno proyecto de alquilar un departamento, la madre se cae y se fractura el fémur izquierdo. ¿A quién protegía este joven con el abandono de sus deseos?

Cuando Sandra anuncia, por vez primera, que se va de vacaciones con su novio, el padre hace una crisis asmática. Decidió no ir de vacaciones. ¿A quién ampara Sandra con su falta de autonomía?

¿Y usted, a quién protege con su estancamiento?

Entre mis colegas y yo podríamos escribir una enciclopedia de "tragedias familiares" que se desencadenan cuando un miembro de la familia "desafía" la Ley del Argumento. La familia queda "desmembrada", la Red sorprendida; el que cuestiona lo incuestionable se ha transformado en un hereje, un traidor aunque, en apariencia, todos sonrían y lo feliciten.

Ese entorno social familiar puede entorpecer el crecimiento de uno de sus miembros pero, si se planifica en terapia una estrategia adecuada, terminan siendo unos excelentes aliados, facilitan el cambio y cambian, también.

Resistencia al cambio

Como ya lo hemos estado viendo, llamamos cambio al pasaje de un estado no deseado a un estado deseado. El conocimiento del Argumento de Vida, el cuestionamiento de sus mandatos frenadores y la decisión de vivir una vida trascendente posibilita el acceso a dicho estado deseado. Lamentablemente, las cosas no son tan fáciles como puedan parecer. A pesar de ser muy fuerte el deseo de cambio, el individuo se resiste. Pero la presencia de esa resistencia nos indica que hay dos fuerzas en pugna: la que tiende a que la persona permanezca dentro de los límites restrictivos del Argumento de Vida y la fuerza de vida que lo impulsa a trascenderlo. Debemos tomar en cuenta a ambas para la tarea terapéutica.

Algunas de las razones por las que el cambio es resistido son:

1) Identificación argumental: usted habrá oído hablar del "eterno estudiante", o de aquel hombre quién, a pesar de distintas propuestas, se mantiene en un mismo trabajo desde décadas, o la que nunca consigue pareja, o el buenazo del barrio, o el que mete miedo, etc.. Decimos que esas personas han establecido su identidad según un lugar y una función. Lo mismo ocurre con el Argumento de Vida. Determina el rol, la función, el lugar que un individuo debe cumplir: el hijo, el padre, el que resuelve los problemas, el que no se casará nunca, el "tiro al aire", el que se las sabe todas, la compañera de mamá, el compañero del viejo, el buen estudiante, la tía solterona, el que siempre nos ha traído problemas, etc.. La persona se cree que ES ese rol, ese lugar y que fuera de él no existe. Al crecer hacia la meta trascendente se deben abandonar esos papeles fijos: "Ya no necesito un padre"; "Mi hijo no me necesita."; "No puedo resolver todos los problemas."; "Ahora tengo esposa, estoy casado y tengo responsabilidades."; "He sentido cabeza y me tomo la realidad en serio."; etc.. Al principio estos nuevos lugares son desconocidos. se viven como que no se pertenece a ellos. El viejo mundo se acabó y al nuevo no me adapto ¿Dónde estoy? En estos momentos de desconcierto, los viejos lugares nos reclaman. Allí nos sentíamos infelizmente cómodos. Si nunca defendí mis derechos, cedía mis espacios y no podía decir "no", ahora, que defendiendo lo mío, protejo mi espacio y digo "no"... ¿Soy yo éste? ¿Y qué fue de aquel?

Son estos los momentos en que la persona se siente "ni chicha ni limonada", como no perteneciendo a ningún mundo. Entonces surge la pregunta ¿Para qué cambiar? ¿No sería mejor dejar todo como está? Pero ese impulso a la vida dice "No, vé y crece hacia tu propia trascendencia y si te desvías te lo haré saber: el castigo es la neurosis."

2) Adherencia: o adhesividad es la forma en que la persona queda "pegada" a un estilo de vida que favorece su permanencia en el Argumento. Si la característica anterior se sintetiza por el "Yo soy así", la adherencia lo hace por el "Siempre actué así". Muchos pacientes hacen referencia a que no pueden cambiar porque son muchos los años que llevan conduciéndose de esa manera. Dicen que se trata de un aprendizaje, de que a determinados estímulos le suceden ciertas respuestas fijas. Con esta firme creencia anulan lo que tienen de humanos: la capacidad de decidir. En vez de declarar: "Yo decido enojarme cuando llego a casa y no está la comida hecha", manifiestan "Me enojo porque siempre actué así" con lo que cierran toda posibilidad de cambio.

3) Emociones desagradables: tres emociones básicas que aparecen durante el proceso de crecimiento y cambio son la angustia, la culpa y la confusión.

Angustia: este tipo de emoción tiene aquí características existenciales por cuanto se refiere a que, durante el proceso de cambio, la persona no sabe qué le espera por delante. Vivir dentro del Argumento de Vida es algo equivalente a vivir dentro de una superficie limitada, digamos, de unos 40 cm de lado. Vivir la vida más allá del Argumento es como lanzarse al gran espacio. Ese salto produce una sensación de abismamiento. Esta es la angustia existencial. Sentirla es un signo que indica que se está en proceso de cambio.

Culpa argumental: esta emoción se vivencia como un estado de remordimiento por creer, imaginariamente, que nuestro cambio hace sufrir a los otros. Ocurre que todos tenemos grabado en nuestro Estado del Yo Padre el Niño de papá, de mamá y de toda persona que ha tenido influencia educativa hasta los cinco años de edad. En ese subestado del yo reside, entre otras cosas, el "deseo del otro" aún en ausencia física de ese otro. Por otra parte, el Deseo auténtico de la persona se encuentra en el Niño Libre. Cuando ambos deseos son contrapuestos se produce un conflicto de valores: o abandono mi Deseo auténtico o abandono el deseo de los otros (deseo neurótico o argumental). Por razones de educación y lealtad mal entendida se tiende a abandonar el propio Deseo para satisfacer el de

los demás. Esto produce un estancamiento dentro del Argumento de Vida, pero no se siente culpa. En cambio, al seguir adelante con nuestro Deseo, abandonamos el deseo del otro que nos habita, nos imaginamos a ese otro como sufriente, y sentimos culpa por creernos responsable de su sufrimiento. Por lo tanto, la culpa argumental es una emoción que, por un lado, nos indica que nos estamos moviendo y por otro nos "invita" a regresar al Argumento.

Parfraseando algunos títulos del Seleccionados del Readers, podríamos decir que "¡Siga adelante... a pesar de la culpa!".

Confusión: es una emoción que impide que la persona pueda pensar y sacar conclusiones por sí misma. Es el equivalente al bloqueo mental. Ya dijimos, en el Vértice del Sentir, que esta emoción aparece cuando el potencial de credibilidad de los conceptos que sobre el vivir ofrece la psicoterapia es igual al potencial de credibilidad de los mensajes del Argumento de Vida. Es la conducta típica de aquellos robots de las películas de Ciencia Ficción al que le dan una orden que contradice su programa y entran en cortocircuito. A diferencia de la angustia y la culpa, la confusión esporádica y aparece, con frecuencia, durante alguna hora de sesión y ante alguna intervención terapéutica que contradiga alguna idea errónea del Sistema Interno de Creencia. Frecuentemente, la expresión de la confusión es el silencio, el acaloramiento, la sorpresa, el disgusto, las justificaciones y racionalizaciones.

4) Penitencias: en función del Argumento de Vida, si la persona en crecimiento se siente intensamente responsable por transgredir sus leyes y, como consecuencia siente culpa, puede llegar a provocarse castigos que son verdaderas penitencias por ser un "infractor". Estos autocastigos pueden alcanzar ribetes dramáticos: sufrir accidentes, enfermarse, romper con su pareja, provocarse trastornos en el trabajo, estudio, producción de pensamientos e imágenes catastróficas, miedo a que algo terrible suceda, etc.. Todo esto funciona como "evidencias" de que cambiar está mal y que las cosas estaban "mejor cuando no hacía terapia. En estos casos es muy frecuente que, en vez de abandonar su Argumento de Vida, abandone a su terapeuta.

5) Juegos psicológicos: Eric Berne, el creador del Análisis Transaccional, fue conocido mundialmente por su libro "Juegos que juega la gente". Si bien no es un concepto fácil de explicar, podemos empezar por lo que no es. La palabra "juego" no está tomada en su acepción común de diversión o pasatiempo como el juego de cartas o las damas. Es una palabra que designa un trastorno en la comunicación provocado por una demanda o invitación de una persona a otra para que se constituya en un cómplice melodramático que le permita arraigarse, aún más, en su Argumento de Vida. El rasgo más diferencial entre los juegos de diversión y estos "juegos" psicológicos, es que, en los primeros siempre hay un ganador, mientras que en los psicológicos, ambos pierden aunque, temporariamente, uno de ellos se viva como ganador. En apariencia, estos "juegos" parecen movimientos de vida, pero es pura ilusión. Son movimientos de 360° en donde, después de una revolución, todo queda en el mismo lugar.

Estos juegos se desarrollan dentro de un melodrama que muchas veces se confunde con el drama de la vida. Para ilustrar dicho melodrama, Stephen Karman diseñó el llamado Triángulo del Drama (Melodrama, diríamos nosotros) en el cual, en todo juego, aparecen tres roles o papeles fundamentales que pueden ser jugados por dos o más personas. Los tres roles básicos (hay más) son el del PERSEGUIDOR, SALVADOR, VÍCTIMA. Estas son sus características diferenciales:

PERSEGUIDOR: en el juego activa su Padre Tiránico. Su objetivo es que los demás le teman.

SALVADOR: activa su Padre Sobreprotector. Su objetivo es ser necesitado.

VICTIMA: activa su Niño Sumiso o el Opositor si se trata de una Víctima Rebelde. Su objetivo es sentirse mortificada o rescatada de sus constantes apuros. Los tres roles pueden variar como veremos en el ejemplo. No obstante, se mantienen fijos dentro de la estructura de la personalidad.

Un ejemplo típico:

EL: (Llega de trabajar. Interrogación imperativa) ¡¿Todavía no preparaste la comida?!

ELLA: (Se pone a llorar) Buah... siempre me criticas...

EL: (La abraza) Bueno... no es para tanto... ven aquí...

ELLA: (Zafando el abrazo) ¡Ah, no! ¿Qué te has creído? ¡Primero me criticas y luego te haces el amoroso!

EL: (Se sienta con la cabeza entre las manos) Nadie me entiende, con todo lo que trabajo...

ELLA: (Se acerca con un vaso de vino) Bueno... no es para tanto...

Aquí se van alternando los papeles en una interacción de pareja que nada aporta a la vida. Es un desgaste de energía sin sentido. Ninguno habla de lo que está hablando. Se trata de dos soledades en perpetuo lamento. En primer lugar, EL la persigue y ELLA se pone en víctima; luego EL la salva y ELLA lo persigue; después EL está en víctima y ELLA lo salva. En ningún momento hubo intercambio Adulto. Una comunicación totalmente empobrecida o, más bien, nula. Lo Adulto hubiera sido algo así:

EL: Hola... (La besa) Tengo mucha hambre... ¿Está la comida?

ELLA: No, todavía no. Ve y toma algo que pronto va a estar.

ó

ELLA: No, tuve un apurón, va a tardar un rato.

EL: Espera que me cambie y te ayudo... (ó deja todo y vamos a comer afuera)

En estos segundos ejemplos hay una auténtica comprensión de las necesidades del otro y aparece el deseo de colaborar. En el primer ejemplo el otro no existe, no hay posibilidad de entrar en intimidad y en vez de intimidad hay un juego en donde cada cual permanece anclado a su Argumento: "¿Para qué me habré casado? Todos los hombres son iguales, la quieren a una deesclava."; "Ninguna mujer es como mamá que me tenía la comida siempre lista...etc.."

La persona en proceso de crecimiento más allá del Argumento, denuncia los juegos negándose a entrar en ellos. Lo puede hacer desde cuatro formas básicas:

- 1) Ignorando la invitación a entrar en el juego, dejándolo pasar.
- 2) Confrontar al otro que inicia el juego, usando la capacidad del Adulto Reflexivo.
- 3) Jugarlo conscientemente, hasta cierto punto, en que se lo pueda confrontar.
- 4) Dar otras opciones positivas: compartir emociones congruentes, comprender al otro en lo que hay detrás de su demanda que, generalmente, es un pedido de amor, reconocimiento, valoración.

Estas estrategias descolocan al sistema familiar el cual necesita de los juegos para mantenerse adherido al Argumento de Vida, única opción conocida de existencia. Desenmascarar los juegos es como dejar desnuda a la persona y a nadie le gusta esto. Pero la persona en crecimiento tampoco se siente cómoda denunciando esos juegos a los que siente, ya, ajenos a sí misma. Por otra parte ya no puedes eguir jugándolos porque conoce otras opciones sanas que le facilitan el acceso a su meta trascendente. Está en un conflicto de crecimiento conocido con el nombre de "atolladero": haga lo que haga la va a hacer sentir mal.

6) Descalificaciones familiares: complementario del punto anterior, este fenómeno que puede invitar a la persona en crecimiento que detenga su camino más allá del Argumento, lo manifiestan los miembros de la Red familiar y social. Es

la reacción de la familia, amigos, compañeros, ante los cambios que se están generando en la persona que crece. El sistema familiar, tan armadito alrededor del Argumento, comienza a ser cuestionado con la consiguiente movilización de angustia. Recuerde, para cambiar, se necesita autoconciencia, autocrítica y el deseo de cambio. El resto de la familia no tiene por que manifestar deseo de cambio, ni siquiera cuestionarse sin las cosas andan bien o mal.

En familias muy cerradas, todo cambio es vivido como amenaza y se llegan a instrumentar, inconscientemente, estrategias de sabotaje para que todo quede como está. El hijo que decide trabajar y estudiar es avisado con un "Bueno, me parece bien. Pero hay que ver si puedes con todo."; a la hija, compañera de lamadre, que comienza a interesarse por los muchachitos, se le advierte "Tencuidado. Puedes encontrar cada cosa... No nos traiga cualquier basura a casa."; a la esposa, que está dejando de tener como principal interés ser ama de casa, el esposo asegura "Bueno... se empieza por tomar un curso de pintura y se termina acostándose con el profesor... Ja... Ja..."; a lamadreesposaamadecacasuegra que reinicia sus estudios universitarios, se le dice "Bueno... parece que ya no le bastamos."; al esposo, trabajador y buen padre, que desea tener amigos de su misma edad, la esposa alerta "A ver que te sacan esos..."

Pero aquellos son ejemplos poco peligrosos. Hay padres y madres que realmente se enferman y se lastiman para retener a sus hijos; maridos y esposas que se deprimen o retornan a fumar, a la bebida o al juego con tal de mantener todo igual, el bendito Statu Quo del Argumento.

7) Miedo a la envidia: este es un miedo de características mágicas. Se deposita en un otro propiedades destructivas. La persona en crecimiento, quizá proyectando su propia envidia hacia otros que considera más logrados que ella, teme recibir la envidia de los demás por estar creciendo. Por lo tanto, para no despertar la "ira de los dioses", decide estancarse. Si te mantienes dentro del Argumento de Vida, los dioses permanecerán silenciosos, no se fijarán en ti y no te castigarán.

EJERCICIO;

- 1) Si estás decidido/a a entrar en un proceso de crecimiento para promover cambios significativos en tu vida, evalúa cuáles son tus miedos básicos. Luego determina qué personas consideras que sufrirán por tus cambios.
 - 2) Escribe una carta a cada una de ellas explicándoles las razones por las cuales deseas cambiar.
 - 3) Lee esa carta en voz alta frente a un espejo mirándote de tanto en tanto.
 - 4) Determina qué personas pueden envidiarte, siéntalas en una silla e imagina que les concedes el permiso que necesitan para que ellos también puedan conocer y alcanzar su meta trascendente.
-