

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 desaprueben 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 destaquen.”
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).
-