

## 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)

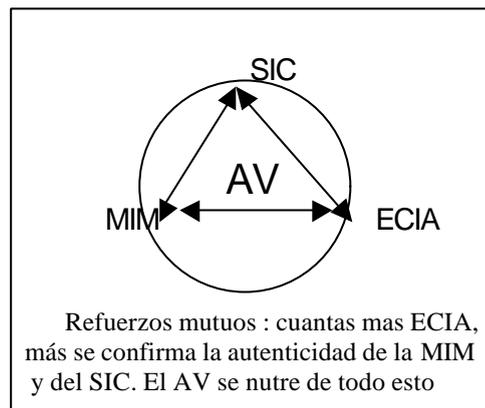
-----  
Argumento de Vida (AV)

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 <sup>1</sup> vs. Tendencia Actualizante.

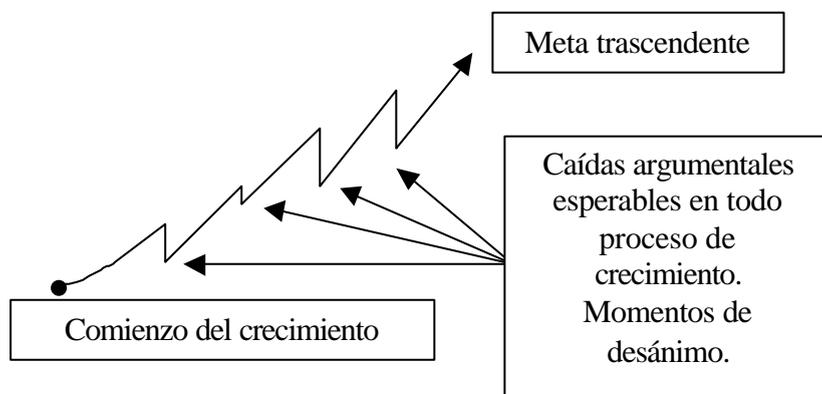
Como vimos, una de las características del Argumento de Vida es la tendencia de la persona para provocarse Experiencias Confirmatorias, es decir, situaciones en donde termina corroborando que lo que dice su Argumento es una Verdad Absoluta. Este Argumento es una historia que nos hemos estado contando 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;

---

<sup>1</sup> "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, permisos o cuasipermisos<sup>2</sup>. Todos ellos, aún cuando conforman el

---

<sup>2</sup> Los **falsos permisos** 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 permisivo). 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 porqués? " 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 sí" 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 respuesta 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)