

CAPITULO 5

ORDENANDO TU PERSONA

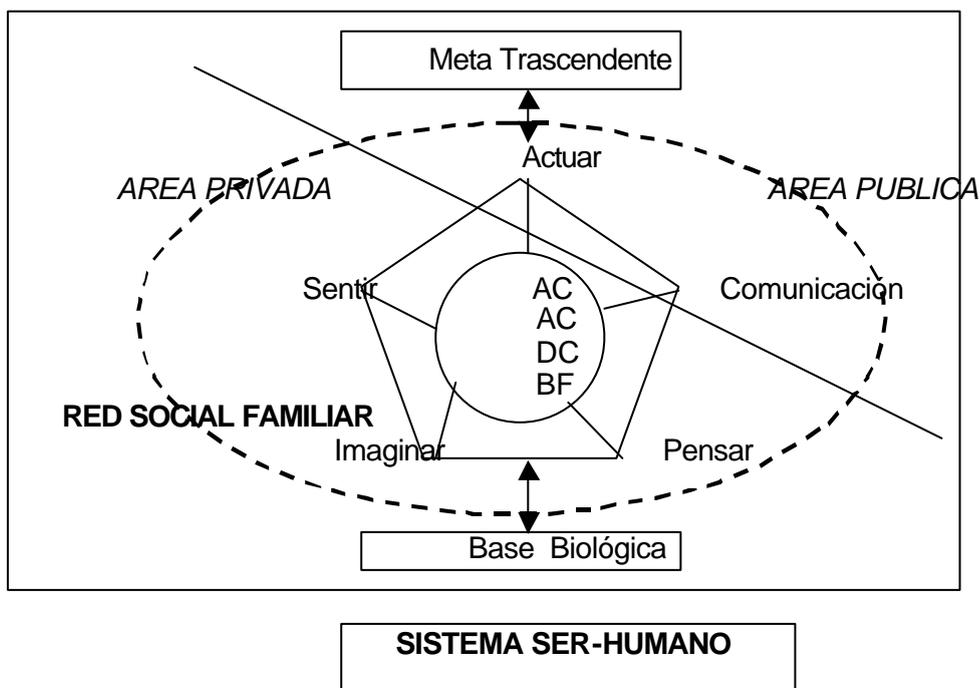
Somos un sistema. Y somos mucho más que uno. ¡Peligro!: falso razonamiento en acción. Un ejemplo convincente.

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

Explicaremos, 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 substrato 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 Area 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 Area 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 sdomosoquistas, 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

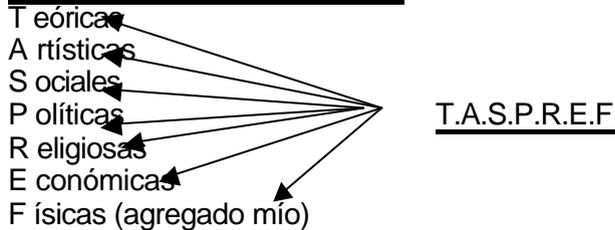
Toda Meta Trascendente se apoya en ciertas actitudes que la persona tiene hacia la vida. Otro término para actitudes podría ser el de valores pero, para mí, su uso trae complicaciones debido a que "valor" se identifica más con conceptos tales como la Justicia, la Etica, la Libertad, la Belleza, etc..

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

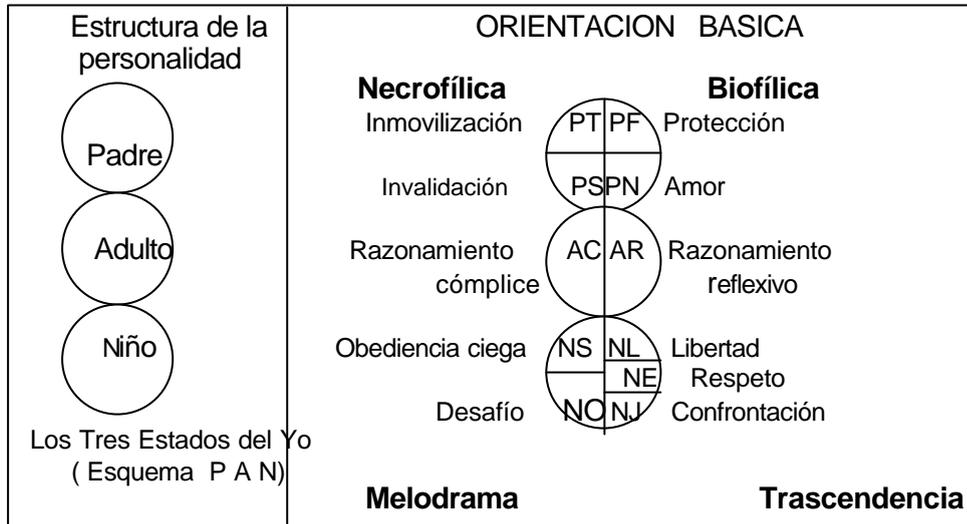
Para esta escuela, la persona está formada por tres Estados a los que denominó PADRE ADULTO NIÑO (PAN).

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 **tradicción**, 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.