

## CAPITULO 10

### **PIEDRAS EN EL SENDERO**

¿Quién soy, en realidad? Los  
obstaculizadores. Miedo al cambio.  
De culpas, angustias y confusiones.  
¿Dejar todo como está? ¡Ni lo  
sueñes!

#### **Atrapados en una red**

Último componente del Pentágono del Ser esta red social está compuesta por todas aquellas personas que, o bien actúan como elementos frenadores para que se alcance la Meta Trascendente, o bien como facilitadores del crecimiento.

Desde el nacimiento, la influencia que los otros tienen sobre la criatura, es trascendental. Hasta tal punto que va construyendo su identidad en función de las imágenes que cree que los demás tienen de él. Más tarde deber usar una máscara diferente según sea la ocasión. Se puede decir que somos lo que el otro determina que seamos y en esto consiste la alienación o enajenación: estar ajenos a nosotros mismos, desconocernos o, lo que es lo mismo, conocerme mientras haya un otro que me reconozca. En ausencia de ese otro... no existo. En este tipo de patología y para garantizar su propia existencia, la persona debe adecuarse a las demandas de su Red Social de lo contrario deberá pagar consecuencias. En definitiva: tanto la Red como el individuo se necesitan mutuamente. Estas necesidades, de características simbióticas, contribuyen a formar vínculos clausurantes. Esta clausura significa que, en este tipo de relaciones, no se avanza ni se retrocede. No existe la movilidad, el desarrollo personal, el crecimiento compartido. Sin embargo hay movimiento. Ocurre que entre movilidad y movimiento hay diferencias. Un ventilador tiene movimiento, gira y gira pero no puede desplazarse, por sí mismo, de un lugar a otro. Los vínculos clausurantes tiene una característica parecida. Si bien no hay crecimiento compartido (movilidad) hay movimientos tormentosos, melodramáticos, sadomasoquistas, en donde siempre aparece la figura de alguien que persigue, otro que sufre, otro que rescata. Pasiones encontradas, ofensas y venganzas, abandonos y reencuentros. Desplazan mucho aire pero... siempre están en el mismo lugar.

#### **Algunos ejemplos:**

José es enfermo alcohólico y necesitaba que su esposa Susana, su hijo, sus hermanos y cuñados, sus padres y sus suegros, los vecinos del barrio y sus amigos hicieran algo con eso. Y de hecho lo hacen. Algunos eran perseguidores, otros lo salvaban. En otros momentos el perseguía a su esposa y el hijo la salvaba. Su suegro lo perseguía y su mujer lo salvaba. Y así se pasaban la vida. Esa Red Social funcionaba alrededor del alcoholismo de José. Ahora bien: desde que José es alcohólico (hace tres años, aproximadamente, como consecuencia de un despido) dos de sus cuñados se arreglaron con sus esposas, su suegro comenzó a ir al médico para hacerse tratar su artrosis (antes sólo se quejaba), sus padres, tan apenados por lo del hijo, se fueron de vacaciones cuando nunca lo habían hecho antes. ¿Qué está pasando en este momento? Pues que José comenzó a hacer un tratamiento antialcohólico y psicoterapéutico, en donde están incluidos la mujer, el hijo y, ocasionalmente, algún otro miembro de su Red. José ha dejado de beber, está trabajando responsablemente y es reconocido en su tarea. ¿Que influencia puede estar teniendo esta mejoría de José sobre su Red Social? Sus dos hermanas

volvieron a tener dificultades con sus maridos. Una de ellas se fue a vivir sola. La madre de José se quebró la cadera y el suegro está dejando de hacer los ejercicios kinésicos porque, dice, "no le sirven para nada". La Red Social de José necesitaba de su alcoholismo para enmascarar los problemas de los otros miembros. ¿A quién protegía José con su alcoholismo?

Atendí a un matrimonio de fumadores que consultaban por otros problemas. Durante el tratamiento la esposa decide ir dejando de fumar y lo va logrando día tras día. El marido, fumador compulsivo, "apoya" totalmente ese deseo de la mujer. Sin embargo, "casualmente", cada vez que se compra cigarrillos le compra a su esposa un atado de los que fuma ella quién, tras enojarse, los acepta. ¿A quién sostiene esta mujer con su tabaquismo?

Una madre está muy preocupada porque el hijo no "le" estudia. El muchacho comienza a hacer terapia conmigo y descubrimos que tiene una actitud rebelde, opositora a toda iniciativa de la madre por más adecuada que sea. En la sesiones familiares señalo esto y el padre confirma mi observación diciendo que siempre fue así. La pareja tiene un vínculo patológico, simbiótico, pero sólo consultan por el hijo que se saca notas bajas. La madre quiere que el hijo estudie pero, cuando el chico se dispone a estudiar por propia iniciativa y ya se encuentra sentado frente al libro, se le acerca y le dice: "Espero que te pongas a estudiar". Javier activa su Niño Opositor y hace todo lo contrario. Esta conducta rebelde subleva a la madre pero tiene de qué hablar con el marido evitando preguntarse ¿Qué nos está pasando como pareja? En síntesis: los padres de Javier necesitan, inconscientemente, que su hijo tenga dificultades para ocultar las propias. ¿A quién favorece este estudiante con sus dificultades?

Otro paciente desea irse a vivir solo, dejando a su madre y a sus hermanos. Perdió a su padre cuando tenía diez años y, desde entonces, se hizo cargo de la familia. "Ahora eres el hombrecito", le dijeron los miembros de su Red. Y el cumplió cediendo sus propios deseos. En estos momentos, habiendo dicho "¡Basta!" y en pleno proyecto de alquilar un departamento, la madre se cae y se fractura el fémur izquierdo. ¿A quién protegía este joven con el abandono de sus deseos?

Cuando Sandra anuncia, por vez primera, que se va de vacaciones con su novio, el padre hace una crisis asmática. Decidió no ir de vacaciones. ¿A quién ampara Sandra con su falta de autonomía?

¿Y usted, a quién protege con su estancamiento?

Entre mis colegas y yo podríamos escribir una enciclopedia de "tragedias familiares" que se desencadenan cuando un miembro de la familia "desafía" la Ley del Argumento. La familia queda "desmembrada", la Red sorprendida; el que cuestiona lo incuestionable se ha transformado en un hereje, un traidor aunque, en apariencia, todos sonrían y lo feliciten.

Ese entorno social familiar puede entorpecer el crecimiento de uno de sus miembros pero, si se planifica en terapia una estrategia adecuada, terminan siendo unos excelentes aliados, facilitan el cambio y cambian, también.

## **Resistencia al cambio**

Como ya lo hemos estado viendo, llamamos cambio al pasaje de un estado no deseado a un estado deseado. El conocimiento del Argumento de Vida, el cuestionamiento de sus mandatos frenadores y la decisión de vivir una vida trascendente posibilita el acceso a dicho estado deseado. Lamentablemente, las cosas no son tan fáciles como puedan parecer. A pesar de ser muy fuerte el deseo de cambio, el individuo se resiste. Pero la presencia de esa resistencia nos indica que hay dos fuerzas en pugna: la que tiende a que la persona permanezca dentro de los límites restrictivos del Argumento de Vida y la fuerza de vida que lo impulsa a trascenderlo. Debemos tomar en cuenta a ambas para la tarea terapéutica.

Algunas de las razones por las que el cambio es resistido son:

**1) Identificación argumental:** usted habrá oído hablar del "eterno estudiante", o de aquel hombre quién, a pesar de distintas propuestas, se mantiene en un mismo trabajo desde décadas, o la que nunca consigue pareja, o el buenazo del barrio, o el que mete miedo, etc.. Decimos que esas personas han establecido su identidad según un lugar y una función. Lo mismo ocurre con el Argumento de Vida. Determina el rol, la función, el lugar que un individuo debe cumplir: el hijo, el padre, el que resuelve los problemas, el que no se casará nunca, el "tiro al aire", el que se las sabe todas, la compañera de mamá, el compañero del viejo, el buen estudiante, la tía solterona, el que siempre nos ha traído problemas, etc.. La persona se cree que ES ese rol, ese lugar y que fuera de él no existe. Al crecer hacia la meta trascendente se deben abandonar esos papeles fijos: "Ya no necesito un padre"; "Mi hijo no me necesita."; "No puedo resolver todos los problemas."; "Ahora tengo esposa, estoy casado y tengo responsabilidades."; "He sentido cabeza y me tomo la realidad en serio."; etc.. Al principio estos nuevos lugares son desconocidos. se viven como que no se pertenece a ellos. El viejo mundo se acabó y al nuevo no me adapto ¿Dónde estoy? En estos momentos de desconcierto, los viejos lugares nos reclaman. Allí nos sentíamos infelizmente cómodos. Si nunca defendí mis derechos, cedía mis espacios y no podía decir "no", ahora, que defendiendo lo mío, protejo mi espacio y digo "no"... ¿Soy yo éste? ¿Y qué fue de aquel?

Son estos los momentos en que la persona se siente "ni chicha ni limonada", como no perteneciendo a ningún mundo. Entonces surge la pregunta ¿Para qué cambiar? ¿No sería mejor dejar todo como está? Pero ese impulso a la vida dice "No, vé y crece hacia tu propia trascendencia y si te desvías te lo haré saber: el castigo es la neurosis."

**2) Adherencia:** o adhesividad es la forma en que la persona queda "pegada" a un estilo de vida que favorece su permanencia en el Argumento. Si la característica anterior se sintetiza por el "Yo soy así", la adherencia lo hace por el "Siempre actué así". Muchos pacientes hacen referencia a que no pueden cambiar porque son muchos los años que llevan conduciéndose de esa manera. Dicen que se trata de un aprendizaje, de que a determinados estímulos le suceden ciertas respuestas fijas. Con esta firme creencia anulan lo que tienen de humanos: la capacidad de decidir. En vez de declarar: "Yo decido enojarme cuando llego a casa y no está la comida hecha", manifiestan "Me enojo porque siempre actué así" con lo que cierran toda posibilidad de cambio.

**3) Emociones desagradables:** tres emociones básicas que aparecen durante el proceso de crecimiento y cambio son la angustia, la culpa y la confusión.

*Angustia:* este tipo de emoción tiene aquí características existenciales por cuanto se refiere a que, durante el proceso de cambio, la persona no sabe qué le espera por delante. Vivir dentro del Argumento de Vida es algo equivalente a vivir dentro de una superficie limitada, digamos, de unos 40 cm de lado. Vivir la vida más allá del Argumento es como lanzarse al gran espacio. Ese salto produce una sensación de abismamiento. Esta es la angustia existencial. Sentirla es un signo que indica que se está en proceso de cambio.

*Culpa argumental:* esta emoción se vivencia como un estado de remordimiento por creer, imaginariamente, que nuestro cambio hace sufrir a los otros. Ocurre que todos tenemos grabado en nuestro Estado del Yo Padre el Niño de papá, de mamá y de toda persona que ha tenido influencia educativa hasta los cinco años de edad. En ese subestado del yo reside, entre otras cosas, el "deseo del otro" aún en ausencia física de ese otro. Por otra parte, el Deseo auténtico de la persona se encuentra en el Niño Libre. Cuando ambos deseos son contrapuestos se produce un conflicto de valores: o abandono mi Deseo auténtico o abandono el deseo de los otros (deseo neurótico o argumental). Por razones de educación y lealtad mal entendida se tiende a abandonar el propio Deseo para satisfacer el de

los demás. Esto produce un estancamiento dentro del Argumento de Vida, pero no se siente culpa. En cambio, al seguir adelante con nuestro Deseo, abandonamos el deseo del otro que nos habita, nos imaginamos a ese otro como sufriente, y sentimos culpa por creernos responsable de su sufrimiento. Por lo tanto, la culpa argumental es una emoción que, por un lado, nos indica que nos estamos moviendo y por otro nos "invita" a regresar al Argumento.

Parafraseando algunos títulos del Seleccionados del Readers, podríamos decir que "¡Siga adelante... a pesar de la culpa!".

*Confusión:* es una emoción que impide que la persona pueda pensar y sacar conclusiones por sí misma. Es el equivalente al bloqueo mental. Ya dijimos, en el Vértice del Sentir, que esta emoción aparece cuando el potencial de credibilidad de los conceptos que sobre el vivir ofrece la psicoterapia es igual al potencial de credibilidad de los mensajes del Argumento de Vida. Es la conducta típica de aquellos robots de las películas de Ciencia Ficción al que le dan una orden que contradice su programa y entran en cortocircuito. A diferencia de la angustia y la culpa, la confusión esporádica y aparece, con frecuencia, durante alguna hora de sesión y ante alguna intervención terapéutica que contradiga alguna idea errónea del Sistema Interno de Creencia. Frecuentemente, la expresión de la confusión es el silencio, el acaloramiento, la sorpresa, el disgusto, las justificaciones y racionalizaciones.

**4) Penitencias:** en función del Argumento de Vida, si la persona en crecimiento se siente intensamente responsable por transgredir sus leyes y, como consecuencia siente culpa, puede llegar a provocarse castigos que son verdaderas penitencias por ser un "infractor". Estos autocastigos pueden alcanzar ribetes dramáticos: sufrir accidentes, enfermarse, romper con su pareja, provocarse trastornos en el trabajo, estudio, producción de pensamientos e imágenes catastróficas, miedo a que algo terrible suceda, etc.. Todo esto funciona como "evidencias" de que cambiar está mal y que las cosas estaban "mejor cuando no hacía terapia. En estos casos es muy frecuente que, en vez de abandonar su Argumento de Vida, abandone a su terapeuta.

**5) Juegos psicológicos:** Eric Berne, el creador del Análisis Transaccional, fue conocido mundialmente por su libro "Juegos que juega la gente". Si bien no es un concepto fácil de explicar, podemos empezar por lo que no es. La palabra "juego" no está tomada en su acepción común de diversión o pasatiempo como el juego de cartas o las damas. Es una palabra que designa un trastorno en la comunicación provocado por una demanda o invitación de una persona a otra para que se constituya en un cómplice melodramático que le permita arraigarse, aún más, en su Argumento de Vida. El rasgo más diferencial entre los juegos de diversión y estos "juegos" psicológicos, es que, en los primeros siempre hay un ganador, mientras que en los psicológicos, ambos pierden aunque, temporariamente, uno de ellos se viva como ganador. En apariencia, estos "juegos" parecen movimientos de vida, pero es pura ilusión. Son movimientos de 360° en donde, después de una revolución, todo queda en el mismo lugar.

Estos juegos se desarrollan dentro de un melodrama que muchas veces se confunde con el drama de la vida. Para ilustrar dicho melodrama, Stephen Karman diseñó el llamado Triángulo del Drama (Melodrama, diríamos nosotros) en el cual, en todo juego, aparecen tres roles o papeles fundamentales que pueden ser jugados por dos o más personas. Los tres roles básicos (hay más) son el del PERSEGUIDOR, SALVADOR, VÍCTIMA. Estas son sus características diferenciales:

**PERSEGUIDOR:** en el juego activa su Padre Tiránico. Su objetivo es que los demás le teman.

**SALVADOR:** activa su Padre Sobreprotector. Su objetivo es ser necesitado.

VICTIMA: activa su Niño Sumiso o el Opositor si se trata de una Víctima Rebelde. Su objetivo es sentirse mortificada o rescatada de sus constantes apuros. Los tres roles pueden variar como veremos en el ejemplo. No obstante, se mantienen fijos dentro de la estructura de la personalidad.

Un ejemplo típico:

EL: (Llega de trabajar. Interrogación imperativa) ¡¿Todavía no preparaste la comida?!

ELLA: (Se pone a llorar) Buah... siempre me criticas...

EL: (La abraza) Bueno... no es para tanto... ven aquí...

ELLA: (Zafando el abrazo) ¡Ah, no! ¿Qué te has creído? ¡Primero me criticas y luego te haces el amoroso!

EL: (Se sienta con la cabeza entre las manos) Nadie me entiende, con todo lo que trabajo...

ELLA: (Se acerca con un vaso de vino) Bueno... no es para tanto...

Aquí se van alternando los papeles en una interacción de pareja que nada aporta a la vida. Es un desgaste de energía sin sentido. Ninguno habla de lo que está hablando. Se trata de dos soledades en perpetuo lamento. En primer lugar, EL la persigue y ELLA se pone en víctima; luego EL la salva y ELLA lo persigue; después EL está en víctima y ELLA lo salva. En ningún momento hubo intercambio Adulto. Una comunicación totalmente empobrecida o, más bien, nula. Lo Adulto hubiera sido algo así:

EL: Hola... (La besa) Tengo mucha hambre... ¿Está la comida?

ELLA: No, todavía no. Ve y toma algo que pronto va a estar.

ó

ELLA: No, tuve un apurón, va a tardar un rato.

EL: Espera que me cambie y te ayudo... (ó deja todo y vamos a comer afuera)

En estos segundos ejemplos hay una auténtica comprensión de las necesidades del otro y aparece el deseo de colaborar. En el primer ejemplo el otro no existe, no hay posibilidad de entrar en intimidad y en vez de intimidad hay un juego en donde cada cual permanece anclado a su Argumento: "¿Para qué me habré casado? Todos los hombres son iguales, la quieren a una deesclava."; "Ninguna mujer es como mamá que me tenía la comida siempre lista...etc.."

La persona en proceso de crecimiento más allá del Argumento, denuncia los juegos negándose a entrar en ellos. Lo puede hacer desde cuatro formas básicas:

- 1) Ignorando la invitación a entrar en el juego, dejándolo pasar.
- 2) Confrontar al otro que inicia el juego, usando la capacidad del Adulto Reflexivo.
- 3) Jugarlo conscientemente, hasta cierto punto, en que se lo pueda confrontar.
- 4) Dar otras opciones positivas: compartir emociones congruentes, comprender al otro en lo que hay detrás de su demanda que, generalmente, es un pedido de amor, reconocimiento, valoración.

Estas estrategias descolocan al sistema familiar el cual necesita de los juegos para mantenerse adherido al Argumento de Vida, única opción conocida de existencia. Desenmascarar los juegos es como dejar desnuda a la persona y a nadie le gusta esto. Pero la persona en crecimiento tampoco se siente cómoda denunciando esos juegos a los que siente, ya, ajenos a sí misma. Por otra parte ya no puedes eguir jugándolos porque conoce otras opciones sanas que le facilitan el acceso a su meta trascendente. Está en un conflicto de crecimiento conocido con el nombre de "atolladero": haga lo que haga la va a hacer sentir mal.

**6) Descalificaciones familiares:** complementario del punto anterior, este fenómeno que puede invitar a la persona en crecimiento que detenga su camino más allá del Argumento, lo manifiestan los miembros de la Red familiar y social. Es

la reacción de la familia, amigos, compañeros, ante los cambios que se están generando en la persona que crece. El sistema familiar, tan armadito alrededor del Argumento, comienza a ser cuestionado con la consiguiente movilización de angustia. Recuerde, para cambiar, se necesita autoconciencia, autocrítica y el deseo de cambio. El resto de la familia no tiene por que manifestar deseo de cambio, ni siquiera cuestionarse sin las cosas andan bien o mal.

En familias muy cerradas, todo cambio es vivido como amenaza y se llegan a instrumentar, inconscientemente, estrategias de sabotaje para que todo quede como está. El hijo que decide trabajar y estudiar es avisado con un "Bueno, me parece bien. Pero hay que ver si puedes con todo."; a la hija, compañera de lamadre, que comienza a interesarse por los muchachitos, se le advierte "Tencuidado. Puedes encontrar cada cosa... No nos traiga cualquier basura a casa."; a la esposa, que está dejando de tener como principal interés ser ama de casa, el esposo asegura "Bueno... se empieza por tomar un curso de pintura y se termina acostándose con el profesor... Ja... Ja..."; a lamadreesposaamadecacasuegra que reinicia sus estudios universitarios, se le dice "Bueno... parece que ya no le bastamos."; al esposo, trabajador y buen padre, que desea tener amigos de su misma edad, la esposa alerta "A ver que te sacan esos..."

Pero aquellos son ejemplos poco peligrosos. Hay padres y madres que realmente se enferman y se lastiman para retener a sus hijos; maridos y esposas que se deprimen o retornan a fumar, a la bebida o al juego con tal de mantener todo igual, el bendito Statu Quo del Argumento.

**7) Miedo a la envidia:** este es un miedo de características mágicas. Se deposita en un otro propiedades destructivas. La persona en crecimiento, quizá proyectando su propia envidia hacia otros que considera más logrados que ella, teme recibir la envidia de los demás por estar creciendo. Por lo tanto, para no despertar la "ira de los dioses", decide estancarse. Si te mantienes dentro del Argumento de Vida, los dioses permanecerán silenciosos, no se fijarán en ti y no te castigarán.

## EJERCICIO;

- 1) Si estás decidido/a a entrar en un proceso de crecimiento para promover cambios significativos en tu vida, evalúa cuáles son tus miedos básicos. Luego determina qué personas consideras que sufrirán por tus cambios.
  - 2) Escribe una carta a cada una de ellas explicándoles las razones por las cuales deseas cambiar.
  - 3) Lee esa carta en voz alta frente a un espejo mirándote de tanto en tanto.
  - 4) Determina qué personas pueden envidiarte, siéntalas en una silla e imagina que les concedes el permiso que necesitan para que ellos también puedan conocer y alcanzar su meta trascendente.
-