

## CAPITULO 4

### **ESTRATEGIA PARA FRACASAR; ESTRATEGIA PARA TRIUNFAR**

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

#### **Un ejemplo... ¿Podrá ser el suyo?**

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

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

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

## ¿Qué es una estrategia?

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

## Eres igual a tu padre.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **No confíes en nadie.**

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

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

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

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

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

Sintéticamente, hasta ahora, la estrategia es esta:

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

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

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

Papá...

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

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

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

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

### **El caso de Estela: prohibido gozar**

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

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

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

"No tengas relaciones sexuales satisfactorias"

"No hables libremente de temas sexuales"

"No tengas fantasías sexuales"

"No investigues sobre tu problema"

"No explores tu cuerpo"

"La vida es dura"

"El que ríe en viernes llora el sábado"

"No goces"

Ante el interrogatorio Estela recuerda un episodio de su infancia.

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

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

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

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

Explorando un poco más aparecen estos otros mandatos:

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

"Todos los hombres son iguales"

"Las mujeres que disfrutan del sexo son putas"

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

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

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

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

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

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

Ante una situación que la invita al goce, Estela:

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

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

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

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

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

9) A veces genera un fuerte dolor de cabeza.

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

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

### **¿Qué pasaría si...?**

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

Ante una situación que la invita al placer, Estela:

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

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

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

### **El caso Verónica: poseída por las brujas**

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

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

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

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

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

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

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



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

Describamos la estrategia de Verónica para vivir mal:

- 1) Tiene la creencia mágica de que la madre es una bruja.
- 2) La responsabiliza de todas sus desgracias.
- 3) Por lo tanto ella no se responsabiliza de su propia vida.
- 4) No le pone límites al marido a pesar de que ella demuestra tener mayor sentido común que él en muchas ocasiones; no le habla sinceramente; nunca le dijo que no disfrutaba del sexo, entre otros temas.

- 5) No se pone en contacto con sus necesidades; desconoce sus deseos.

- 6) Como consecuencia de esto tiene un bajo nivel de autovaloración que refuerza diariamente jugando al juego de la "Estúpida".

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

¿Qué pasaría si Verónica...?

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

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

## EJERCICIO

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

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

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

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

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

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

Ahora bien. ¿Qué pasaría si...?

Ante ese mismo estímulo...

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

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

### **Y ahora te toca a ti**

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