

Subtítulos de Vimeo · Guiones opresores

Subtítulos del panel del reproductor de Vimeo, agrupados por minuto para consulta. El texto conserva la formulación de la clase y puede contener errores de subtítulado. Incluye referencias a depresión, suicidio, salud mental, adicciones y medicamentos; no es diagnóstico ni indicación de tratamiento.

Duración del vídeo: 00:11:26.

00:00:00 Hola, te habla Luz Rodríguez y te quiero hablar acerca de los guiones que afectan nuestra vida. Según el análisis transaccional, nosotros asumimos diferentes roles. Tenemos introyectado al padre, al niño y al adulto. Ellos también estudian que hay diferentes guiones con los cuales nosotros afrontamos la vida. Esos guiones son estructurales y nos llevan a pensar, por ejemplo: decidiste no confiar en nadie a causa de una imposición paterna o una materna, ¿cómo hago para liberarme de esa imposición? ¿Cómo hago para liberarme de esa decisión que en un momento determinado tomé? Para nosotros concebir una estrategia de cambio, no solo interesa conocer los componentes de un guion, sino que también es importante examinar más ampliamente el guion de la vida de una persona de una manera determinada. Entonces, hay tres condiciones básicas en las que la vida autónoma de la gente se frustra y distorsiona en guiones. Al reflexionar sobre los muchos estilos de vida infelices que ha atendido y que muchas veces consideramos como casos extremos, encuentro que la gente puede llegar a deprimirse hasta el punto de suicidarse, volverse loca o hacerse adicta a cualquier tipo de droga. La depresión, la locura y la adicción a la droga son los tres trastornos básicos de la vida, y los guiones que corresponden a esos trastornos son los guiones de desamor, inconsciencia y tristeza. Es decir, guiones sin amor, sin conciencia y sin alegría. Entonces, el guion de la depresión o el guion sin amor. Un gran número de personas está buscando constantemente e infructuosamente una relación cariñosa y satisfactoria.

00:02:00 Parece ser que esta dificultad afecta más a las mujeres que a los hombres, quizás porque las mujeres son más sensibles al amor y están menos capacitadas para adaptarse al desamor. La falta de caricias apropiadas, que conduce al hambre de caricias crónico y a varios grados de depresión, y que a veces acaba en suicidio o en forma de depresión grave, es parte del sufrimiento humano. Y el guion del desamor se basa en la economía de caricia, es decir, en una serie de imposiciones precoces que van dirigidas a la capacidad afectiva de los niños. Estas imposiciones coartan la tendencia y habilidad del niño para conseguir caricias. Son las causantes de los diferentes grados de depresión y del sentimiento de no ser amado o ser poco cariñoso. Luego tenemos a la locura o el guion sin conciencia. Otra parte importante de la población vive constantemente con el miedo de volverse loca. Y en realidad, de acuerdo con las estadísticas, alrededor del 1 % está hospitalizada. Pero en el fondo le tiene miedo. Volverse loco es el exponente máximo del guion sin conciencia. La inconsciencia o la incapacidad de enfrentarse con el mundo, la sensación de que uno no controla la propia vida. Es como no tener voluntad de poder. Algunos dicen que es perezoso, que es tonto

00:04:00 o no saber exactamente lo que uno quiere, o estar simplemente loco. Se basa en imposiciones tempranas que atacan la capacidad del niño para pensar e imaginar el mundo. La educación contraria al uso del adulto en los primeros años de la vida es la base del guion sin conciencia, con la transacción de descuento como piedra angular. Muchas veces cuando los padres someten al niño constantemente a situaciones donde no tiene que tomar ninguna decisión, sino que los padres toman la decisión por ellos, esto hace que en el niño no se termine de desarrollar el adulto. Luego vamos a ver el tercer y último guion: la adicción a las drogas o el guion sin alegría. Muchos seres humanos, de una manera u otra, son adictos a las drogas. No hablo solamente de la adicción a la droga autodestructiva, como el alcoholismo o la adicción a la heroína o cualquier otro tipo de droga, sino de la menos ostensible, que produce sensaciones en el cuerpo que desea, que es agradable, es mucho más dependiente de las drogas. Son esas sensaciones, esas compulsiones donde nosotros vamos y buscamos satisfacer nuestras necesidades con la compra compulsiva, con el juego compulsivo. El uso de las drogas, por ejemplo, para alcanzar el bienestar corporal, incluye el tomar café, por ejemplo, el fumar, tomar aspirinas y, por supuesto, tomar barbitúricos, sedantes, tal como las drogas que se expenden en las farmacias, que se toman para modificar las sensaciones corporales. A una edad muy temprana se impide que la gente experimente con su cuerpo y que conozca lo que es bueno

00:06:00 y malo. Si una persona tiene dolor de cabeza, no se suele preguntar: ¿por qué tengo dolor de cabeza? ¿Cuál es la lesión específica o cómo he maltratado a mi cuerpo para que ahora me venga el dolor de

cabeza? Sino que se hace la siguiente pregunta: ¿dónde están las aspirinas? ¿Dónde están las pastillas para tomármelas? Fundamentalmente, esta es la pauta que siguen todos los que toman drogas. La gente no se pregunta por qué necesita tomar una copa cuando vuelve del trabajo, o por qué necesita tomar un somnífero para dormir y otra píldora para despertar. Si las personas se hicieran estas preguntas y estuvieran en armonía con su cuerpo, no tardarían en obtener la respuesta. En su lugar, a partir de la infancia, se acostumbran a descuidar las sensaciones y mensajes corporales, ya sean agradables o desagradables. Cuando es posible, las sensaciones corporales desagradables se eliminan a base de medicamentos o se toleran con pasividad si no hay ningún medicamento que sea efectivo. Por otra parte, no se tiene ninguna indulgencia con las sensaciones corporales agradables y a los niños se les presiona constantemente para que no conozcan el estímulo y la alegría de una total experiencia corporal, alejándoles de sus sensaciones corporales, placeres y sufrimientos. Por esta razón, muchas personas están desconectadas de las sensaciones corporales. Su cuerpo está separado de los centros y pierden el control de su ser físico y están, por supuesto, tristes.

00:08:00 Es posible que las personas estén atormentadas por algún tipo de dolor con el que no estén en contacto y en realidad no sientan. Tampoco están en contacto con las experiencias de gozo que el cuerpo puede proporcionarle. La adicción a las drogas es la máxima alienación del cuerpo. Pero la reacción inmediata de las personas consiste en desconectar sus sentimientos buenos y malos. Son incapaces de sentir amor, incapaces de sentir el éxtasis, de llorar, de odiar, y viven mayormente dentro de sus cabezas, desconectados del resto de su cuerpo. Se considera la cabeza como el centro de nuestro cuerpo, el cual es solo una máquina apta para el trabajo o para llevar a cabo ciertas funciones. A los sentimientos buenos o malos se les considera como obstáculo para un buen funcionamiento. Estos tres guiones de la vida, sin amor, sin conciencia y sin alegría, son el ejemplo de casos extremos de personas que están completamente deprimidas, se vuelven locas o se vuelven drogodependientes. En la vida diaria hay una alternativa intermedia mucho más común, como ir de una desastrosa relación amorosa a otra, terminando en solterón o solterona, ser fumador empedernido y adicto al café, ser un gran bebedor, ser una persona infeliz o estar constantemente angustiado por ser incapaz de solucionar los problemas cotidianos. Estas manifestaciones banales de los tres guiones principales pueden mezclarse de forma que una persona puede estar tanto bajo la influencia del guion de

00:10:00 desamor como del de tristeza, o bajo la influencia de un guion de desamor e inocencia, o bien bajo la influencia de los tres. Cada uno de estos tres guiones opresores se basa en mandatos y atribuciones muy específicas que los padres ejercen sobre sus hijos. Y cada uno de estos tres guiones es susceptible de ser analizado dentro de los tratamientos que nosotros hacemos con constelaciones familiares. En general, toda persona está afectada de alguna manera por cada uno de estos guiones, aunque es posible que uno de ellos predomine. Las personas pueden abrirse paso a través de los mandatos precoces, las atribuciones y las decisiones que afectan a su capacidad amorosa, a su capacidad para experimentar totalmente su cuerpo y a su capacidad para experimentar y controlar el mundo y así liberarse de esos guiones opresores. Te ha hablado Luz Rodríguez.