

Descubre cómo tu guión de vida ha guiado la partida

Entrevista al psicólogo Àlex Vellido a cargo de Ma Camila Puerta

Camila: ¿Qué tiene que decirnos sobre el guión de vida?

Àlex Vellido: los profesionales de la salud debemos tener constancia de su existencia y de la importancia del conocimiento y del método de actuación. Podemos decir, que el guión de vida se divide en tres partes: inicio, punto medio y final. Por lo tanto, este guión nos acompaña en el transcurso de nuestra vida, influyendo en cada una de las acciones y decisiones que tomamos. Empieza a formarse en los primeros años de vida, coincidiendo con la aparición de las primeras creencias, creación del carácter y la personalidad; así como los referentes y figuras de apego que marcarán el desarrollo de nuestra vida. Todo ello se verá potenciado y claramente influido por la sociedad, familia, centros formativos y cualquier entorno social en el que estemos involucrados. Una vez creado y desarrollado, el guión de vida se repite de forma cíclica y recurrente, en diferentes ámbitos y situaciones. Teniendo la sensación, en muchos casos, de volver a repetir experiencias ya vividas, aun cambiando los protagonistas de las mismas. Esto sucede al haber desarrollado patrones y formas de actuación recurrentes que necesitaremos romper, a través de actuar de una forma renovada; ya sea a través del estudio y conocimiento de nosotros mismos, o con la ayuda de terceras personas. Eric Berne decía que existen muchos tipos de guiones: banales, trágicos, de perdedores de ganadores. Desde la perspectiva del AT y las personas que nos dedicamos a estudiar y entender el guión, nuestra función consiste en ayudar a las personas a conocerlo, constatarlo, aprender de él y ver cómo liberarnos para crear y planificar de una forma libre y consciente.

Camila: ¿Podrías compartir alguna creencia que en un pasado te haya estado limitando, y que ahora ya la hayas superado?

Àlex Vellido: al pensar en la creencia limitante, me recuerda al motivo por el que muchas personas nos hacemos psicólogos. Creo que, muchas veces, tiene que ver con los propios guiones que los futuros profesionales de la salud mental, traemos de serie. Me he dado cuenta y me incluyo en ello, que un guión muy recurrente es el de “salvador”. Con la creencia que conecto, tiene que ver con la idea de qué, para ser querido tienes que querer al otro pon encima de tus necesidades. Creo que esta, es una creencia básica que perduró en mí por largo tiempo. Me llevó a ser un buen cuidador y estar pendiente de las necesidades de los demás. Primero de mis figuras

paternas y mas adelante de mis clientes. Fue en el transcurso del desarrollo de mi trabajo personal cuando entendí que es posible dar amor sin descuidar las necesidades básicas de cada uno. Darme cuenta de esto, ha marcado un antes y un después en el desarrollo de mi vida, y opté por darme el permiso de salir de estas creencias limitantes y ser yo mismo.

Camila: Cuéntanos sobre el Centro Eric Berne. ¿A qué se dedica el centro de estudios y cómo es su historia?

Álex Vellido: el centro tiene este nombre en homenaje al creador del Análisis Transaccional Eric Berne (1910-1970) médico psiquiatra canadiense. Nació el 10 de mayo de 1910 en la ciudad de Montreal (Canadá), donde en 1935 obtuvo el título de medicina y cirugía. Posteriormente se trasladó a los Estados Unidos, donde en 1938 se tituló en psiquiatría. En este país ejerció como psiquiatra. Muchas de sus técnicas se trabajan en grupo. Hemos cogido su nombre como referencia, a modo de homenaje, por ser el padre del AT, materia que nosotros desarrollamos. Llevamos 12 años en activo formando a psicólogos, médicos, psiquiatras y todo tipo de profesionales de la salud. Formamos, supervisamos y ofrecemos trabajo personal para clientes y terapeutas. Aunque nuestra escuela se focaliza especialmente en el desarrollo de psicoterapeutas, somos conscientes de que el AT tiene cuatro áreas específicas de trabajo, en las que también formamos para que las personas puedan certificarse: en psicoterapia, counseling, coaching organizacional para empresas y educación. Actualmente estamos muy comprometidos, también, con la investigación. Sabemos la importancia de los avances en neurociencia y desarrollo científico para poder crear, ofrecer y dar alternativas científicas actualizadas a las necesidades del ahora.

Y nuestro mayor compromiso es la capacitación de nuestros alumnos para el ejercicio de la profesión.

Camila: ¿Qué importancia se le da a las creencias limitantes, desde el AT?

Álex Vellido: las creencias limitantes tienen un papel fundamental. Una de las principales diferencias respecto a la psicoterapia y el coach, es que en el AT trabajamos con las creencias que tienen que ver con el aquí y el ahora; desarrolladas a lo largo de muchos años de vida. Lo que nos acontece en los inicios de la vida nos mueve a desarrollar conclusiones y decisiones sobre quienes somos, sobre las otras personas y también sobre la calidad de la propia vida. ¿quién soy yo en esta familia?, ¿cual es mi función en la vida y cómo son las cosas?. En definitiva, nos preguntamos cosas y extraemos nuestras propias conclusiones, por ejemplo: si un niño ve a su hermana, expresando sus sentimientos, y sus padres le dicen que es demasiado emotiva, el niño puede interpretar que está prohibido manifestar sentimientos y emociones en casa. Llegando a una conclusión que marcara su desarrollo interno como persona.

Por otro lado, están las decisiones que creamos por escenas concretas que nos han ocurrido en determinados momentos y que nos han marcado un antes y un después, condicionando, el resto de decisiones que tomemos. De esta forma se van a construir, fomentar y retro alimentar hasta desarrollar creencias, teorías y pensamientos que se alargarán y perduran en el tiempo; por supuesto, entre ellas, las creencias limitantes. Como profesionales de la salud mental, nuestro objetivo consiste en detectar estas creencias, rastrear las conclusiones y decisiones tempranas, y así tener las herramientas suficientes para desarrollar el trabajo terapéutico necesario para desvincularlas; creando una fuerza que ayude a transformarlas.

Además desde el Análisis Transaccional entendemos que las creencias limitantes son también aquellas que desarrollan lo que llamamos el “guión de vida”, que consiste en una serie de patrones inconscientes, creados desde la infancia y potenciados por los padres, el entorno, que nos llevan a formar una serie de conclusiones frecuentemente trágicas. Estas acaban formando un sistema cerrado de pensamiento desactualizado, creado en su día por la mente de un niño que iba llegando a estas conclusiones y teorías de forma inconsciente e irreflexiva. El guión de vida, acaba creando patrones relacionales estereotipados y sin darnos cuenta, acabamos reproduciendo situaciones de la vida y patrones, que no nos hacen bien.

Uno de los trucos para observar si estamos en guión, consiste en observar aquellas situaciones que sistemáticamente se nos repiten. Y para salir de ellos es interesante comprender que debemos reactualizarnos. Es como sucede con las aplicaciones del móvil, que cada cierto tiempo necesitan actualizarse e introducir reajustes para evitar patrones y conductas indeseadas. Hay que abrir la mente y tener madurez para ser capaces de introducir el cambio, para aceptar que hay cosas que fueron y ya no pueden seguir estando.

Camila: Escuchándote me viene a la mente que, de siempre, hemos estado condicionados a seguir ciertas normas. Tanto las que nosotros mismos hemos construido, como las normas ya establecidas. ¿Cómo nos acompaña ahí el guión de vida?

Álex Vellido: por lo general, llegamos a pertenecer a la familia mucho antes de ser concebidos. Con frecuencia, somos una idea o un anhelo de nuestros padres. Crean fantasías sobre nuestro futuro y nos otorgan un rol en la familia. Por lo tanto, podríamos decir, que las relaciones empiezan incluso antes de nacer. Y es a través de la comunicación inconsciente donde vamos asumiendo los condicionamientos que se nos imponen muchas veces sencillamente fruto de un deseo inconsciente de nuestros padres. Estos deseos son conocidos en AT como mandatos, y de forma subliminal transmiten y acaban condicionando la conducta y la forma de ser de los hijos, que cogen esa información mediante la observación y el análisis del comportamiento, gestos, y forma de actuar de los padres.

Algunas de las respuestas típicas ante la reacción a los anhelos no verbales de los padres son: Complacer a los demás, ser fuertes y no llorar, ser perfectos, hacer las cosas rápido, esforzarnos. Todo para encontrar nuestro lugar y pertenecer.

Camila: ¿Qué mandatos son los mas usuales?.

Álex Vellido: realmente hay muchísimos mandatos que se transmiten a nivel inconsciente y probablemente también muchos más de los que reflejó Eric Berne. Uno muy extendido al género masculino, durante muchos años, ha sido el de "tienes que ser fuerte", "los hombres no lloran". Sentir y expresar emociones está mal. Otro clásico mandato, muy presente en los métodos educativos tradicionales era el de "no pienses por ti mismo", "sólo di lo que te digan que tienes que decir". Mandato de no lograr, para las personas que se esfuerzan mucho pero nunca consiguen los objetivos, siempre se encuentran en la constante búsqueda del camino y de tanto buscar se les olvida encontrar. Muchas veces, las personas que proyectan los mandatos, lo hacen de forma inconsciente y sin premeditación. Es un juego psicológico no manipulativo, pues, no hay intencionalidad ni premeditación.

Cómo se transmite a través de las relaciones, una forma de afrontarlo y resolverlo es a partir del "permiso". El permiso relacional correcto para resolver estas situaciones siendo tu mismo, es a través de la figura de un terapeuta o de alguien con quien mantengas una relación realmente sana. Es muy importante matizar la teoría, pues muchas veces se crea confusión a la hora de expresar y entender este término. Hay que tener claro, que los permisos son efectivos y permiten el desarrollo pleno y sano del sujeto cuando no son dados con meras palabras como "date el permiso de..." o "voy a permitirme...", sino que se transmiten de forma no verbal mediante gestos, actitudes y respeto hacia el otro.

Camila: Relación, cuéntanos más a fondo el término empleado de "Relación".

Álex Vellido: cuando imagino la figura del terapeuta, pienso que tenemos el trabajo más bonito del mundo, pues nos dedicamos a la salud mental de las personas y eso es muy importante. Es como la profesionalización del ejercicio de ser padre. Nuestros clientes acuden a nosotros con dificultades internas y proyecciones no resueltas. Creando, en cierto modo, una forma relacional de apego; pudiendo llegar a vernos, en mayor o menor medida, como una "figura paterna".

Esto es maravilloso, porque el terapeuta a través de la relación consciente y reparadora, le ofrece al cliente la posibilidad de adquirir lo que en su momento no le fue posible obtener de sus padres. Obviamente, recibieron de sus padres muchísimas cosas positivas, pero aquellos vacíos que se fueron creando y quedaron sin resolver, podemos llegar nosotros a través del "permiso". Que nosotros damos a través de la

relación. Mediante la mirada, gestos, las expresiones, el contacto pleno con las necesidades de nuestro cliente.

Es por eso que creo tan importante que los propios profesionales de la salud mental hagamos terapia personal. Para tener bien integrados los permisos que luego vamos a dar, sólo con nuestra presencia y nuestro ser. Da igual cuántos conocimientos acumulemos, cuantos libros leamos, cuántas formaciones hagamos, si no elaboramos internamente nuestro propio proceso personal. Sin nuestro desarrollo interno no podemos a mi parecer, hacer un trabajo efectivo con nuestros clientes.

Camila: Nos hemos regido mucho por los mandatos, por la autoridad de los mismos, esto sucede incluso cuando la autoridad no está, cuéntenos un poco más sobre esto.

Álex Vellido: naturalmente, de hecho viene perfecta esta pregunta/reflexión. Desde que nacemos, venimos con muchas neuronas espejo que nos capacitan para ponernos en el lugar del otro y mimetizarnos con lo que está sintiendo el otro. Decíamos antes que hay figuras de autoridad que aunque no están presentes, siguen en nuestra mente. Desde el AT somos conscientes de que tenemos diferentes órganos psíquicos que forman el psique, principalmente hablamos de tres. Cada uno se crea desde un origen distinto: uno de ellos, de las vivencias de la infancia, otro del aquí y el ahora, y otro de incorporación de formas y figuras psicológicas a partir de la observación inconsciente de mi entorno, que es adquirida como parte de mi personalidad, sin reflexión.

Un ejemplo del órgano psicológico que coge información exterior y la incorpora, podría ser un niño que habla como un adulto, cuando en realidad es porque se ha fijado en un adulto y de forma no planificada le llama la atención y lo copia inconscientemente. Cuando se activa esta parte psicológica de él, literalmente habla, piensa, siente o actúa como lo hacían figuras importantes cogidas como referente. Un padre, una madre, un famoso... “esto me molesta mucho de mi madre y yo actúo igual”, este fenómeno explica porque actúo como ella. Algunas personas cuando han tenido ciertas relaciones parentales, siguen vivas dentro de nosotros aunque ya ni nos veamos con esas personas o ya no estén. Nos siguen influyendo tanto para bien como para mal.

Camila: ¿Por qué solemos limitarnos a nosotros mismos?, ¿Qué permiso o permisos necesitamos para desarrollarnos como personas?

Álex Vellido: cuando las personas nos limitamos, lo hacemos mediante el guión de vida. Hacemos todo lo que está en nuestra mano por tal de vivir bien y ser felices, pero tenemos ángulos ciegos. Nuestro guión de vida, en sí, ya es una limitación para nosotros. Tiene un inicio, un punto medio y un desenlace cerrado y circular, que muchas veces no nos permite ver más allá, y nos condiciona. En ocasiones también nos limitamos, porque nuestro guión de vida se convierte en nuestra forma habitual de

actuar y de afrontar ciertas responsabilidades o situaciones. Nos ofrece seguridad, control y confianza con la vida y las relaciones; nos tranquiliza. Cuando nos acostumbramos a ciertos patrones, sabemos manejarnos con las personas cuyos patrones ya tenemos más que asimilados, y salir de esas personas y de esos patrones, aunque a veces sea bueno y saludable, puede generar miedo e inseguridad. Yo creo que el principal permiso que necesitamos para desarrollarnos y avanzar como personas, consiste en darse el permiso de descubrir, indagar, experimentar y crecer; haciendo de arqueólogos de nosotros mismos.

Camila: ¿Qué creencias limitantes o pensamientos suelen repetirse en aquellas personas con metas y objetivos, pero incapaces de enfrentarse y vencer sus miedos, o dejarse ayudar para conseguirlo?

Álex Vellido: son muchas las creencias y los pensamientos limitantes que pueden lograr el estancamiento y la frustración, mermando el desarrollo pleno del potencial de la persona que lo padece. Algunos ejemplos de estas creencias pueden ser: “nadie va a poder ayudarme”, “nadie puede hacer nada por mí”, “no hay nada que hacer conmigo”, “en la vida hay que hacerlo solo”, “hay que esforzarse más”, “no soy capaz”, “jamás lo lograré”... Estas son algunas de las creencias típicas que aparecen en las personas con este enfoque.

Es importantísimo el trabajo personal para poder liberarnos, poco a poco, de todas las ataduras y así, poder desarrollarnos con plenitud, siendo nosotros mismos. Hay que tener en cuenta la importancia de no desesperarse en los momentos de aprendizaje lentos, en los que parece que no avanzamos, y realizar este proceso acompañados y supervisados por un profesional de la salud mental.

Camila: ¿Qué tres cositas querrías dejarle a las personas que nos están escuchando?

Álex Vellido: entre estas tres cosas que propones, hay una que creo que es importantísima para todas las personas, y es que el cambio es posible siempre, aunque a veces parezca que no hay luz al final del túnel. Sólo hace falta empeño, energía, perseverancia e ilusión. Lo segundo, y va dirigido a los profesionales de la salud, es que lo importante no es lo que hacemos, sino “como lo hacemos”, en la relación intersubjetiva que se crea entre nuestro paciente y nosotros. Y por último, la tercera, es ser conscientes de que para las personas, el sufrimiento no viene de las patologías ni la enfermedad mental, sino que el sufrimiento viene dado por las dificultades relacionales que estos conllevan.

Me despido agradeciéndote Camila por haberme invitado a participar, y permitirme desarrollar, compartir y expresar con todos vosotros, mi gran pasión.