

LOS IMPULSORES DEL MALESTAR EMOCIONAL

PILAR FEIJOO PORTERO

QUÉ SON LOS IMPULSORES¹:

Los impulsores son fijaciones cognitivas, formas estereotipadas de pensar. Taibi Kahler observó que el drama de muchas personas que solicitaban ayuda psicológica se originaba en un tipo de creencias positivas en apariencia pero limitantes de hecho. Las llamó "Impulsores" (Drivers) porque eran como una especie de mandato que obligaba a la persona a actuar para obedecerlas. Lo irónico de esos mandatos era que, simplemente, eran imposibles de obedecer, con lo que también impulsaban a la persona a hundirse en un circuito de culpa y frustración que limitaba su verdadero desarrollo.

Kahler localizó cinco impulsores (Sé perfecto, Sé fuerte, Complace, Date prisa e Inténtalo, y nosotros hemos añadido un sexto (Disfruta) cuya conveniencia dejamos a criterio del lector. No todos están presentes en todas las personas ni tienen la misma intensidad. Lógicamente, a más presencia y a más intensidad, más limitaciones.

SÓLO ERES ACEPTABLE (LA GENTE SOLO TE QUERRÁ) SI...

- ERES PERFECTO/A:** Todo debe salirte a la primera, nadie debe equivocarse, todo debe salirte bien hasta en sus más mínimos detalles. Nadie debe pillarte en un fallo. No debes tener ni un solo defecto. Si no vas a hacer algo bien, mejor no hacerlo.
- ERES FUERTE:** Debes resistir sin tambalearte cualquier tormenta por muy dura que sea, y soportar el dolor sin pedir ayuda. Debes responder con dureza ante la gente, aunque te duela. La vida es dura. Solo los fuertes sobreviven
- COMPLACES:** Debes gustar y agradar a todo el mundo. Todos deben tener una imagen excelente de ti. Jamás debes enfadar ni contrariar a nadie. Todos deben querer ser tus amigos. Lo que piensen los demás de ti es muy importante.
- TE APRESURAS:** Debes aprovechar todas las oportunidades y no dejar pasar ningún tren. Debes hacerlo todo inmediatamente y no dejar cosas para después. El tiempo es oro y el oro es solo para los primeros en llegar.
- INTENTAS:** Debes ser emprendedor y acometer grandes proyectos. Debes aspirar siempre a lo más grande y no conformarte con mediocridades. Aunque algo te parezca imposible, debes

¹ Los "impulsores" de Taibi Kahler se encuentran en la mayoría de los manuales sobre Análisis Transaccional (AT). Por ejemplo en MAQUIRRIAIN, J.M. (1982): *El arte de vivir*. Dosbe. Madrid.

intentar ir a por ello. Debes sentirte especial y con derecho a conseguir cualquier cosa. Lo importante es intentarlo.

DISFRUTAS:

Debes ser capaz de ser feliz y estar contento siempre. La vida es para disfrutarla, no para sufrir. Si algo te hace sufrir, apártate. La vida solo tiene sentido si te lo pasas bien.

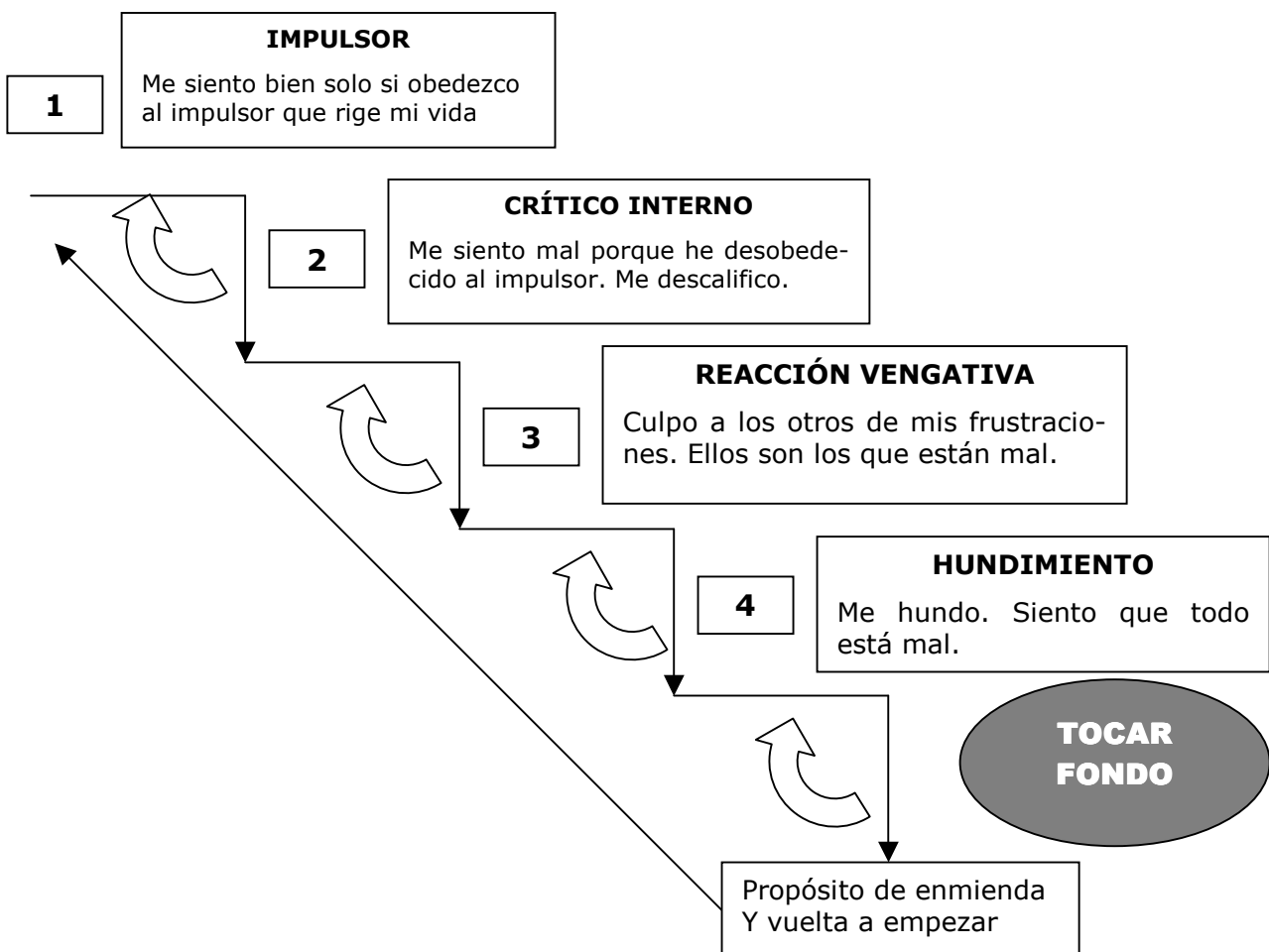
LA PERSONA DOMINADA POR:	SÓLO SE VALORA CUANDO:	NO PERDONA NI SE PERDONA:	Y ESO LE IMPIDE...
SÉ PERFECTO/A	<ul style="list-style-type: none"> - Lo que hace es perfecto hasta sus últimos detalles. - Las cosas le salen bien a la primera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los defectos, los errores, los fracasos. - Los imprevistos - La mera suficiencia (Hacer bien lo que es importante y lo mínimo necesario con lo no importante. Equilibrar perfección y tiempo disponible) 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar lo importante de lo accesorio (saca defectos continuamente) - Valorar lo que otros hacen bien (porque siempre se puede hacer mejor) - Reconocer sus errores y aprender de ellos - Acometer proyectos en los que se mejora poco a poco
SÉ FUERTE	<ul style="list-style-type: none"> - Pone a prueba su fortaleza y ve que responde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las lágrimas, la ternura, la sensibilidad - Necesitar a otros, pedir ayuda 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar y recibir amor - Expresar sus sentimientos - Acercarse o dejar que otros se acerquen
DATE PRISA	<ul style="list-style-type: none"> - Aprovecha cualquier oportunidad - Hace las cosas ¡Ya! 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer las cosas despacio - Vivir sin apresuramiento - Dejar "escapar un tren" 	<ul style="list-style-type: none"> - "degustar" la vida - Cuidarse del estrés - Dar a los otros y a las cosas el tiempo que precisan
COMPLACE	<ul style="list-style-type: none"> - Le demuestran aceptación - Le dicen cosas agradables de su persona 	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar una mala impresión - Resultar indiferente - Caer mal a alguien - Que alguien se enfade 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser él mismo (ella misma) - Hacer lo que considera oportuno si no recibe antes aprobación de la gente - Decir francamente lo que piensa o quiere - Negarse a peticiones poco razonables
INTENTA	<ul style="list-style-type: none"> - Hace planes maravillosos que le sirven para soñar con cualidades o posibilidades que no tiene 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar la cruda realidad (sus limitaciones reales) 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantearse metas menos ambiciosas pero más realistas - Tener éxito. Pues para lograr una meta hace falta perseverancia y coraje (cualidades que a "Don Intenta", le faltan)
DISFRUTA	<ul style="list-style-type: none"> - La vida le permite divertirse y satisfacer todos sus caprichos 	<ul style="list-style-type: none"> - Tener deseos insatisfechos - Experimentar frustración o tristeza 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la alegría de hacer algo por los demás - Afrontar con madurez las dificultades de la vida - Mirar la vida con agradecimiento y optimismo

3. EL CIRCUITO EMOCIONAL

Los impulsores ponen en marcha la siguiente dinámica emocional: cuando la persona actúa de acuerdo con el mandato del impulsor, se siente aparentemente bien y experimenta autoestima, aunque ésta es condicional. Su estado interno es parecido al de un niño que se siente contento cuando sabe que ha hecho algo que gusta a sus padres y espera ser recompensado por ello.

Pero en la práctica, es imposible obedecer siempre el mandato del impulsor, por lo que, antes o después, se incumple. Entonces es fácil caer en un estado de vergüenza o culpa similar al del niño que sabe que ha hecho algo malo y que será castigado por ello. Posteriormente, es probable que la culpa se proyecte y que la persona busque culpables sobre los que verter su frustración. La reacción de los demás favorece el estallido de tensiones que terminan en aislamiento y sentimientos de vacío o de "tocar fondo", de los que la persona sale con promesas renovadas de obedecer al impulsor y "no portarse mal" nunca más. En este momento, se siente como el niño que ha hecho la promesa de ser bueno en el futuro y se sabe perdonado por sus padres.

Este proceso puede representarse en forma de escalera:



4. IMPULSORES Y PROHIBICIONES

Cuando alguna de las creencias que hemos agrupado bajo el nombre de Impulsores está asumida por una persona, su posibilidad de estar bien consigo misma o con la gente, está supeditada, como hemos visto, a la obediencia a dicha ley. Esto, lejos de ser beneficioso para su desarrollo personal y social, le impide el verdadero crecimiento. De hecho, cada impulsor esconde una especie prohibición: obedeciendo al mandato se evita realizar aspectos necesarios para el desarrollo saludable de la personalidad:

IMPULSOR	MANDATO IMPLÍCITO
SÉ PERFECTO/A	NO DISFRUTES, NO TE QUIERAS
SÉ FUERTE	NO SIENTAS, NO TE ACERQUES
COMPLACE	NO SEAS TÚ MISMO/A
APRESÚRATE	NO DESCANSES, NO VIVAS
INTÉNTA	NO LOGRES
DISFRUTA	NO CREZCAS

5. PERMISOS PARA ESTAR BIEN

Para vivir la vida con sanas dosis de felicidad, y para afrontar sus retos y dificultades con buen ánimo, es necesario eliminar la posible presencia de impulsores en nuestra forma de pensar.

Para ello, hay que descubrir su falsedad: no podemos esperar a la perfección para disfrutar de las cosas y de los logros. Frente a las dificultades, la dureza emocional no es sinónimo de resistencia y sí de aislamiento. Es imposible gustar a todos siempre, y si para gustar, hay que traicionarse, mejor es disgustar. La ambición de abarcar y llegar a todas partes sirve para desorientarse y no rendir. Invertir mucho tiempo en sueños de grandes realizaciones, quita energía para concretar y lograr objetivos más humildes pero reales. Y la necesidad de evitar cualquier cosa que pueda producir dolor, nos mantiene eternamente frágiles e inmaduros-as.

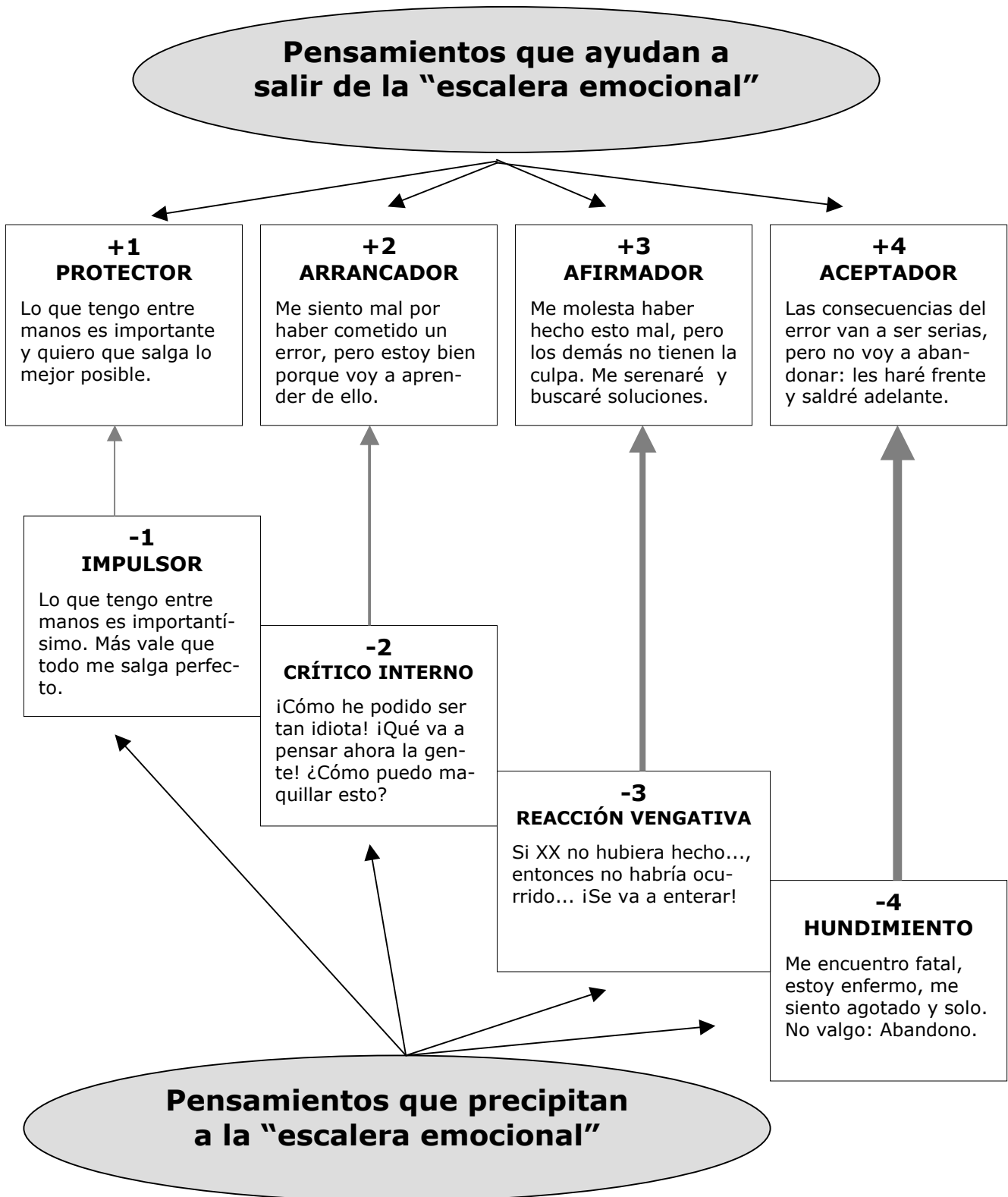
Cuando, en nuestra forma espontánea de pensar, surge un permiso en lugar de un impulsor, estamos más preparados-as para responder de manera flexible, persistente y autónoma a las situaciones de la vida.

La siguiente tabla presenta los permisos liberadores de las exigencias nefastas de cada impulsor:

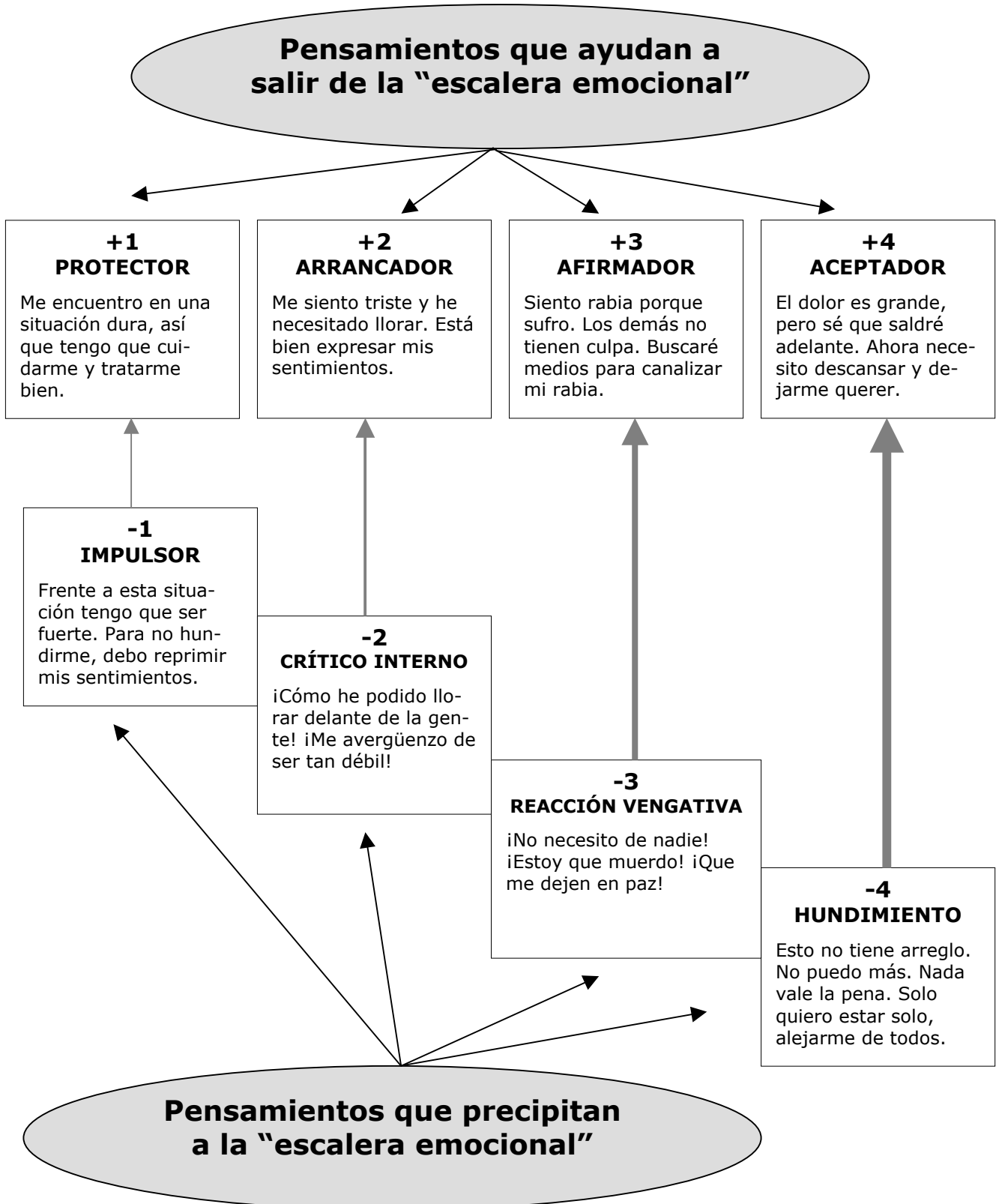
IMPULSOR	PERMISO
SÉ PERFECTO/A	<p>Aprende de tus errores: Afronta tus limitaciones con afecto hacia tu persona. Mejora poco a poco, como todo el mundo. Haz razonablemente bien lo importante.</p>
SÉ FUERTE	<p>Acepta tus sentimientos: Aprende a reconocerlos y a expresarlos adecuadamente. Puedes apoyarte en el afecto y el apoyo de otras personas. Muestra tu vulnerabilidad.</p>
COMPLACE	<p>Manifiesta tu individualidad: Expresa honestamente lo que quieres y eres. Siéntete con derecho a no gustar, ni a que te tenga que gustar todo el mundo.</p>
APRESÚRATE	<p>Prioriza: Reduce tus ambiciones de cantidad por las de calidad. Que tu camino en la vida sea tan pausado que te permita tomar conciencia gozosa de cada instante.</p>
INTÉNTA	<p>Logra: Cambia tus ensoñaciones por metas pequeñas, pero que te sientas capaz de lograr. Lleva una vida ordinaria de manera extraordinaria. Acaba lo que empiezas.</p>
DISFRUTA	<p>Crece: La felicidad no es el resultado de la ausencia de dificultades, sino de la superación de las mismas. Tienes poder dentro de ti: úsalo y verás como se multiplica. Especialmente cuando lo haces para el bien de alguien.</p>

6. LOS PERMISOS EN ACCIÓN

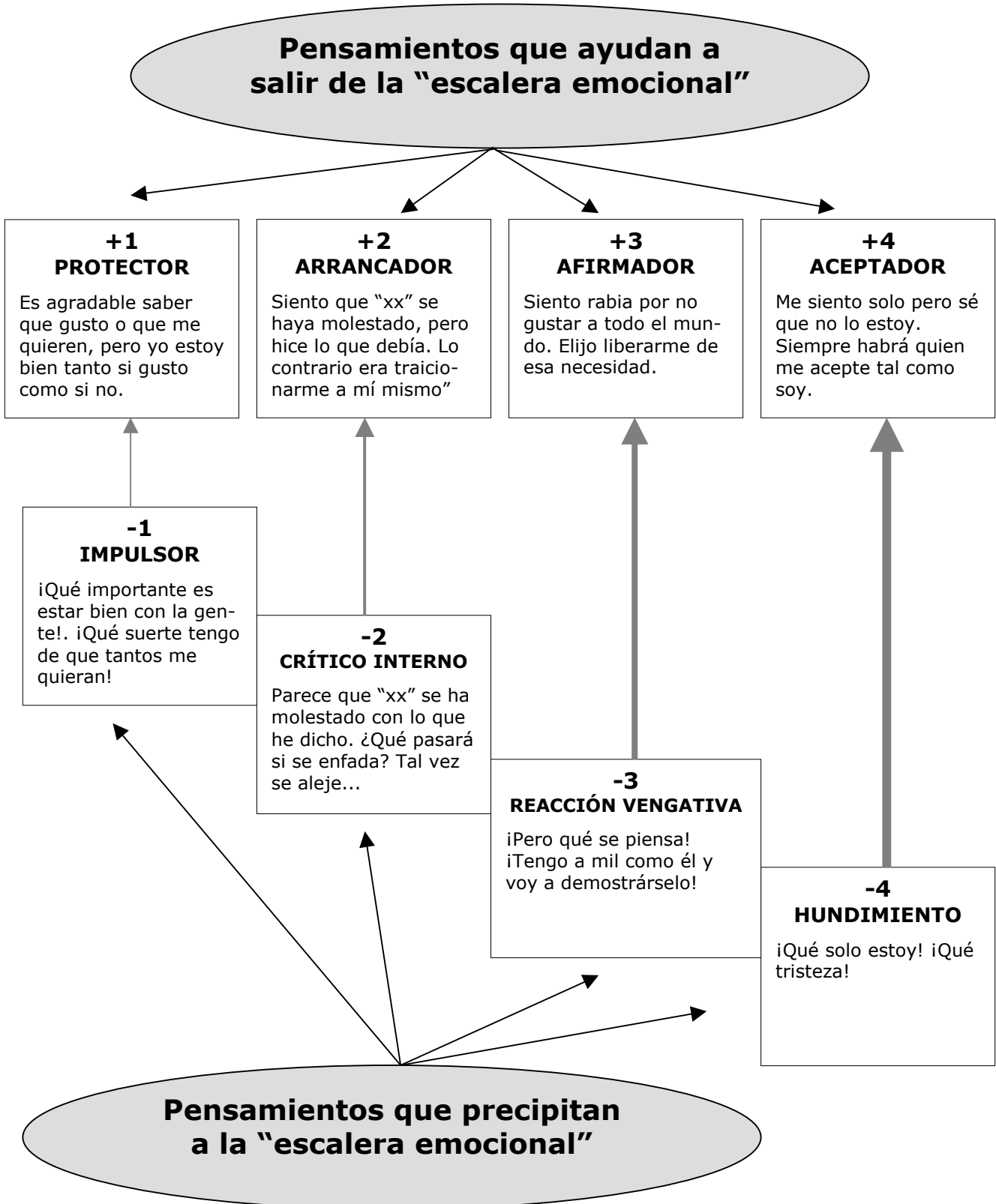
6.1. EN LUGAR DE "SÉ PERFECTO": "APRENDE DE TUS ERRORES"



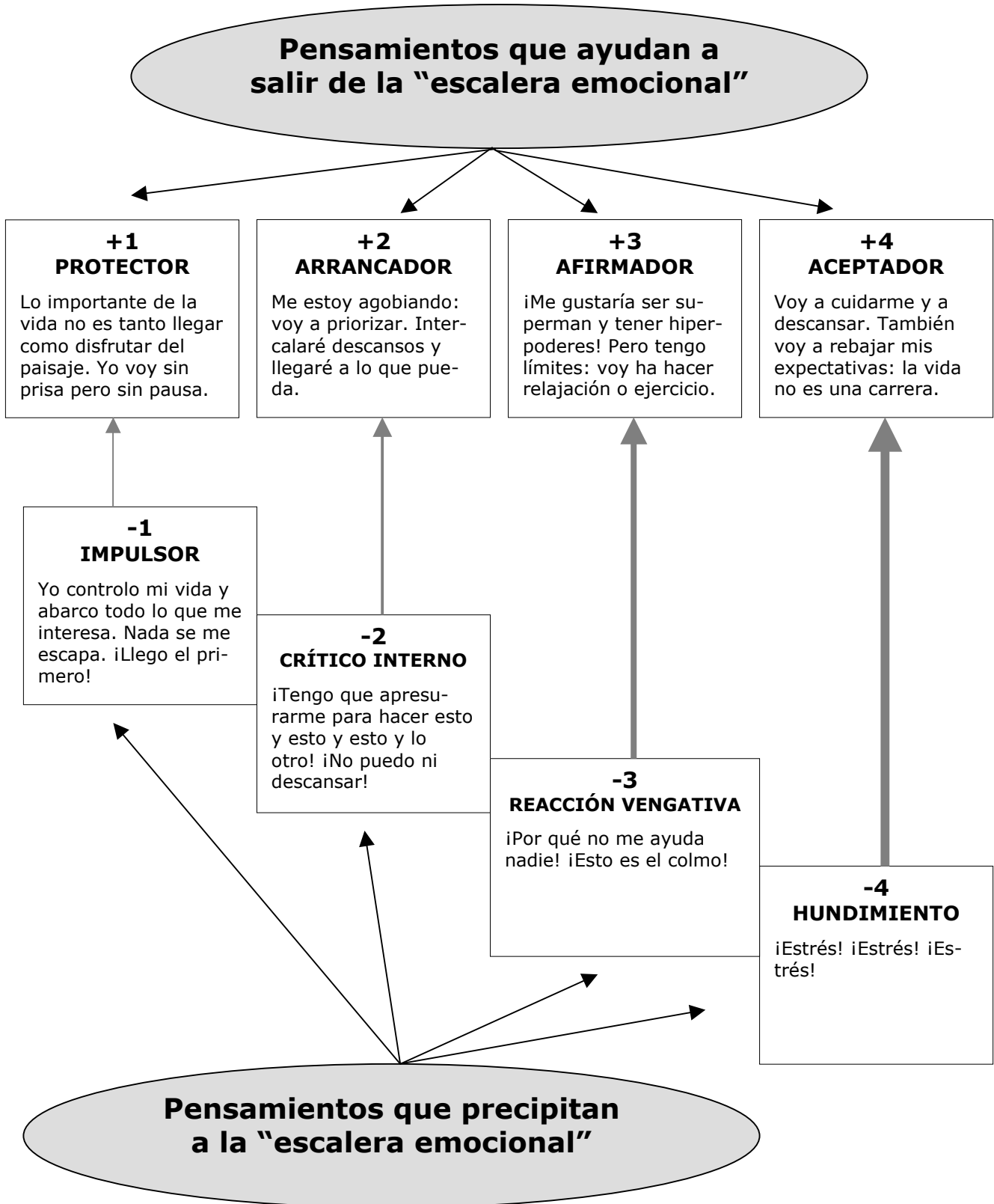
6.2. EN LUGAR DE "SÉ FUERTE": "ACEPTA TUS SENTIMIENTOS"



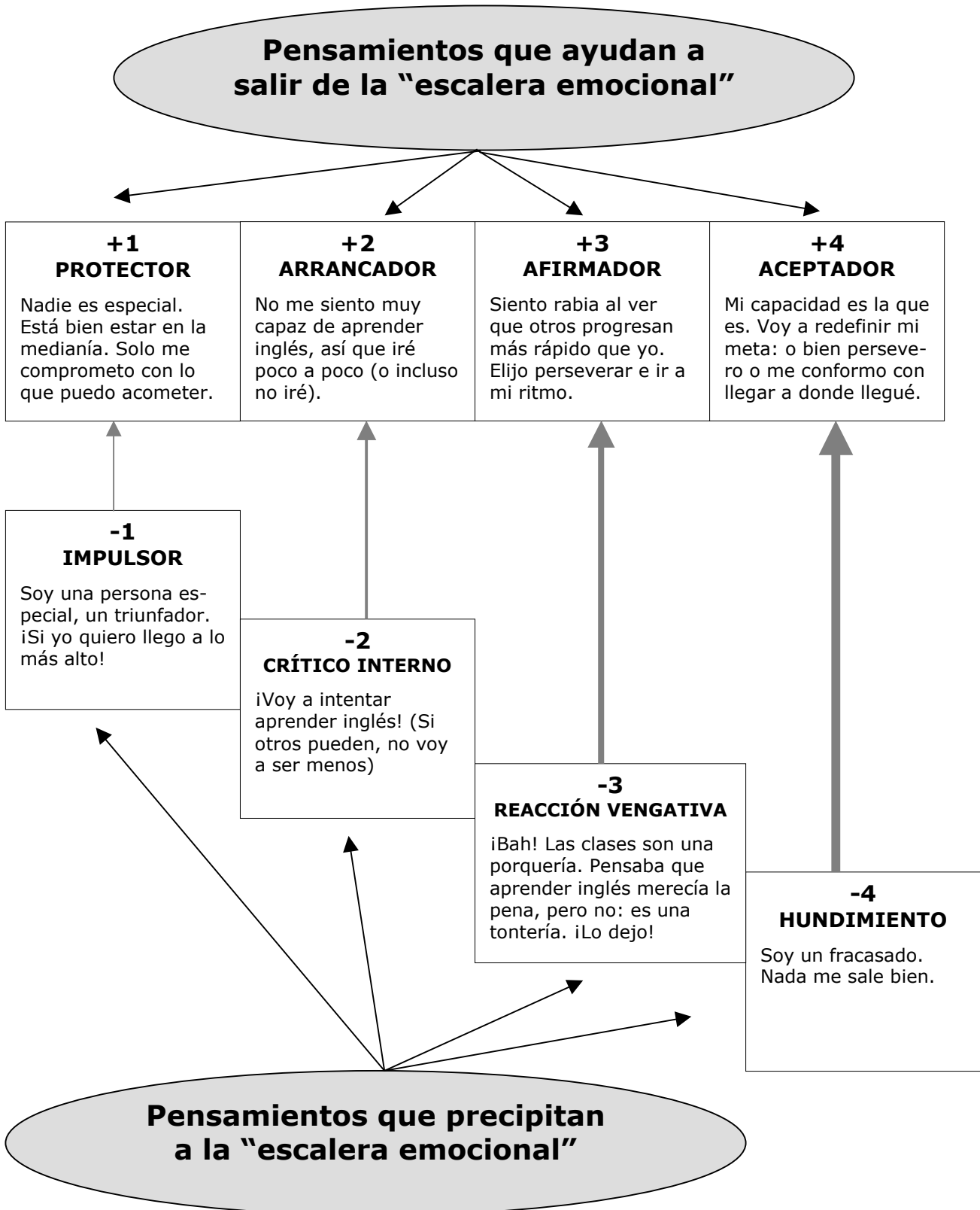
6.3. EN LUGAR DE "COMPLACE": "SÉ TÚ"



6.4. EN LUGAR DE "APRESÚRATE": "PRIORIZA Y TÓMATE TU TIEMPO"



6.5 EN LUGAR DE "INTENTA: "LOGRA



6.6. EN LUGAR DE "DISFRUTA": "CRECE"

