

Auto-boicot i Superjò: quan els mandats interns ens sabotegen.

Entrevista realitzada per Radio Cornellà a

Marian Mesa Valladares i Yanina Pepe Zanello

Psicòlogues del Centre D'Higiene Mental de Cornellà



*Imatge de web.

A la nostra feina, com a psicoanalistes, viatgem en un món de profunditats, les profunditats de l'inconscient. A teràpia valorem i escoltem el poder del no dit: aquests pensaments, sentiments, desitjos que, encara que mai expressats en veu alta, donen forma a la nostra existència, i, a vegades, originen una gran angoixa que ens acompanya permanentment. Ens passa més sovint del que pensem: estem a punt d'aconseguir alguna cosa que desitgem profundament... i just aquí, ho espatllem, ho posterguem, o ens n'allunyem. Després ve la pregunta: "Però, com m'ha passat això?"

Què és l'auto-boicot?

L'auto-boicot és quan, inconscientment, prenem decisions o tenim actituds que ens allunyen del que realment desitgem o volem. És una espècie de conflicte intern: com si una part de mi volgués alguna cosa... i l'altra part, en silenci, ho sabotegés.

Qui no ha rebutjat una gran oportunitat, s'ha allunyat d'una relació sana o simplement ha ajornat una decisió clau fins que ja era massa tard? Al final acabem sent els nostres propis enemics sense adonar-nos-en.

Però... d'on venen aquestes traves que ens posem? Des de ben petits quedem subjectes a una sèrie de mandats interns que ens són transmesos per les nostres figures de referència; els pares, mestres i la societat a nivell més global. Aquests mandats solen ser codis del que és correcte i ben vist en la societat i el que no, fins i tot marcant una posició, rols de gèneres, expectatives...

Se senten frases com:

“No molestis”, “no destaquis massa”, “no t'equivoquis”.

Frases que, amb el temps, es poden convertir en creences i mandats que ens condicionen. Perquè el que rebem (les paraules, i també el que no es diu però sí que se sent) ens marca, es grava. Es torna aquesta veu interna que més endavant ens saboteja. I així, quan intentem avançar,

alguna cosa dins ens diu: “millor no”, “no t'ho mereixes”, “sortirà malament si et va bé”.

I per què ho fem? No hauríem d'estar contents d'aconseguir allò que desitgem?

És una bona pregunta. Per què malmetre una cosa que volem? No sé si tenim una única resposta. És complex, com la ment humana. Però podem pensar algunes causes per a obrir el tema.

Per exemple, dividir-ho o aturar-nos en tres possibles causes: l'ambivalència, els mandats interns dels quals veníem parlant i el superjò castigador.

Ambivalència. Desitgem alguna cosa, però alhora ens fa por, culpa o ansietat. I aquesta ambivalència al final pot parilitzar-nos o empènyer-nos a actuar en contra del que volem. Per exemple: vull anar a una festa, fer amics, gaudir...però alguna cosa en mi diu: “no encaixaràs”, i no vaig.

Mandats interns o creences limitants. Com li podria ocórrer al nen del croissant, els mandats s'instal·len i sense adonar-nos acabem actuant com si fossin certs.

Un: “no molestis”, “no destaquis massa”, o “estàs sent egoista”, poc a poc es pot sentir com:

“No soc suficient.”, “Si em va bé, els altres em rebutjaran.”, “Si mai no ho intento, mai

no fracassaré.”, “Si m'allunyo abans, ningú podrà abandonar-me.”

El superjò castigador. Aquest és un concepte molt ampli i complet però intentarem resumir-lo de manera clara: Des de la teoria de la psicoanàlisi, diem superjò a aquesta veu interna que regula i jutja. Com un “Pepito grillo” que ens murmura el que hem de fer i també ens critica. Quan aquest “Pepito grillo” es torna excessivament crític, no sols ens impedeix gaudir, sinó que castiga el simple desig de voler viure millor. Ens diu “no hauries de”, “no t'ho mereixes”, “calla”, “no molestis”. I llavors gaudir o avançar es torna una amenaça.

Heu esmentat el “síndrome de l'impostor”, què és o en què consisteix?

La síndrome de l'impostor és una forma molt comú d'auto-boicot.

Malgrat els nostres assoliments, sentim que no ens ho mereixem. Pensem que només es tracta de sort, i temem ser “descoberts” com un frau. Després d'aconseguir alguna cosa podem pensar: “No és per a tant”, “qualsevol ho hauria fet”, o “en realitat no estic a l'alçada”.

Sol aparèixer en persones auto-exigents, amb un alt perfeccionisme o mandats de no destacar. Això genera ansietat, paràlisi, por d'exposar-se, o fins i tot rebuig d'oportunitats.

El resultat? Procrastinació, auto-sabotatge o no animar-se a gaudir d'allò que s'aconsegueix.

Crec que tots s'estaran preguntant també si es pot evitar l'auto-boicot, què podem fer?

Ens encantaria donar una recepta màgica per a eliminar-ho. Però no funciona així. És complex. Podem pensar l'auto-boicot com un símptoma, una manifestació de conflictes interns, no alguna cosa que es “treu” d'un dia per a l'altre. I direu: doneu-me solucions, no problemes!

Realment estem constantment travessats per conflictes. Entre el que podem i el que hem de fer, entre el que hem de fer i el que volem... I aquí és on acabem sent els nostres pitjors enemics. Al final sempre solem fer-nos la mateixa pregunta “per què m'ha passat això?”, i, tot i que no sigui una recepta màgica, aquí la pregunta clau que nosaltres plantegem seria “què tinc a veure jo en el que em passa?”.

És a dir, el primer pas seria detectar què es repeteix. Després, a poc a poc, anar-ho transformant en noves preguntes. No es tracta de “deixar de fer-ho” a la força, sinó de començar a preguntar-nos “Quina part de mi té por?” “Què intento evitar?” “Quina història estic repetint?”.

Ningú està exempt de l'auto-boicot. Però si comencem a parar esment, potser podem

passar d'enemics interns a aliats del nostre
desig.

Com deia Gandhi:

“Cuida els teus pensaments, perquè es convertiran en paraules.

Cuida les teves paraules, perquè es convertiran en accions.

Cuida les teves accions, perquè es convertiran en hàbits.

I cuida els teus hàbits, perquè són la teva vida.”

I tanquem amb una reflexió: Què passaria si avui comencessis a no interrompre allò que et fa
bé?