

# Autoboicot y Superyò: cuando los mandatos internos nos sabotean.

*Entrevista realizada por Radio Cornellà a*

**Marian Mesa Valladares y Yanina Pepe Zanello**

*Psicólogas Centre D'Higiene Mental de Cornellà*



\*Imagen de web.

*En nuestro trabajo, como psicoanalistas, viajamos en un mundo de profundidades, las profundidades del inconsciente. En terapia, valoramos y escuchamos **el poder de lo no dicho**: esos pensamientos, sentimientos, **deseos** que, aunque nunca expresados en voz alta, modelan profundamente nuestra existencia, y, en ocasiones originan una gran angustia que nos acompaña permanentemente. Nos pasa más a menudo de lo que creemos: estamos a punto de lograr algo que deseamos profundamente... y justo ahí, lo arruinamos, lo postergamos, o nos alejamos. Después viene la pregunta: “pero, ¿cómo me pasó esto?”*

## ¿Qué es el autoboicot?

El autoboicot es cuando, inconscientemente, tomamos decisiones o tenemos actitudes que nos alejan de lo que realmente deseamos o queremos. Es una especie de conflicto interno: como si una parte de mí quisiera algo... y la otra parte, en silencio, lo saboteara.

¿Quién no ha rechazado una gran oportunidad, se ha alejado de una relación sana o simplemente ha postergado una decisión clave hasta que ya era demasiado tarde? Al final acabamos siendo nuestros propios enemigos sin darnos cuenta.

Pero... ¿de dónde vienen estas trabas que nos ponemos? Desde bien pequeños, quedamos sujetos a una serie de mandatos internos que nos son transmitidos por nuestras figuras de referencia, los padres, maestros y la sociedad a nivel más global. Estos mandatos suelen ser códigos de lo que es correcto y bien visto en la sociedad y lo que no, incluso, marcando una posición, marcando roles de géneros y expectativas...

Se escuchan frases como:

“No molestes”, “No destagues demasiado”, “No te equivoques”. Frases que, con el tiempo, se pueden convertir en creencias y mandatos que nos condicionan. Porque lo que recibimos... (las palabras, y también lo que no se dice pero sí se siente) nos marca,

se graba. Se vuelve esa voz interna que más adelante nos sabotea. Y así, cuando intentamos avanzar, algo dentro nos dice: “mejor no”, “no te lo mereces”, “algo va a salir mal si te va bien”.

## ¿Y por qué lo hacemos? ¿No deberíamos estar contentos por conseguir algo que deseamos?

Es una buena pregunta. ¿Por qué arruinar algo que queremos?

Aunque no se si tenemos una única respuesta. Es complejo, como la mente humana. Pero podemos pensar algunas causas para abrir el tema.

Por ejemplo, dividirlo o detenernos en tres posibles causas: la ambivalencia, los mandatos internos (de los que veníamos hablando) y el superyó castigador.

*Ambivalencia.* Deseamos algo, pero al mismo tiempo nos da miedo, culpa o ansiedad. Y esa ambivalencia al final puede paralizarnos o empujarnos a actuar en contra de lo que queremos. Por ejemplo: quiero ir a una fiesta, hacer nuevos amigos, disfrutar...pero algo en mí dice: “no vas a encajar”, y no voy.

*Mandatos internos o creencias limitantes.* Como le podría ocurrir al peque del croissant, los mandatos se instalan y sin

darnos cuenta terminamos actuando como si fueran verdad.

Un: “no molestes”, “no destaques demasiado”, o “estas siendo egoista”. Poco a poco se puede sentir en:

“No soy suficiente.”, “Si me va bien, los demás me van a rechazar.”, “Si nunca lo intento, nunca fracaso.”, “Si me alejo antes, nadie puede abandonarme.”

*El superyó castigador.* Este es un concepto muy amplio y completo pero intentaremos resumirlo de forma clara, desde la teoría del psicoanálisis, llamamos superyó a esa voz interna que regula y juzga. Como un pepito grillo que nos susurra lo que debemos hacer y también nos critica. Cuando ese pepito grillo se vuelve excesivamente crítico, no sólo impide disfrutar, sino que castiga el simple deseo de querer vivir mejor. Nos dice “no deberías”, “no te lo mereces”, “cállate”, “no molestes”. Y entonces disfrutar o avanzar se vuelve una amenaza.

### **Habéis mencionado el síndrome del impostor ¿Qué es o en qué consiste?**

El síndrome del impostor es una forma muy común de autoboicot.

A pesar de los logros, sentimos que no nos lo merecemos. Pensamos que fue solo suerte, y tememos ser “descubiertos” como un fraude. Después de lograr algo podemos pensar: “No es para tanto”, “cualquiera lo habría hecho”, o “en realidad no estoy a la altura”.

Suele aparecer en personas autoexigentes, con alto perfeccionismo o mandatos de no destacar. Esto genera ansiedad, parálisis, miedo a exponerse, o incluso rechazo de oportunidades.

¿El resultado? Procrastinación, autosabotaje o no animarse a disfrutar los logros.

### **Creo que todos se estarán preguntando también si se puede evitar el autoboicot, ¿qué podemos hacer?**

Nos encantaría dar una receta mágica para eliminarlo. Pero no funciona así. Es complejo. Podemos pensar el autoboicot como un síntoma, una manifestación de conflictos internos, no algo que se “saca” de un día para el otro. Y diréis: dadme soluciones, no problemas.

Realmente estamos todo el tiempo atravesados por conflictos. Entre lo que podemos hacer y lo que debemos, entre lo que debemos y lo que queremos... Y ahí es donde acabamos siendo nuestro peor enemigo. Al final siempre solemos hacernos la misma pregunta “¿por qué me pasó esto?”, y aunque no sea una receta mágica, ahí la pregunta clave que nosotras plantearnos sería “¿qué tengo que ver yo en lo que me pasa?”

Es decir, el primer paso sería detectar qué se repite. Después, poco a poco, ir transformándolo en nuevas preguntas. No

se trata de “dejar de hacerlo” a la fuerza,  
sino de empezar a preguntarnos: ¿Qué  
parte de mí está teniendo miedo? ¿Qué  
intento evitar? ¿Qué historia estoy  
repitiendo?

Nadie está exento del autoboicot. Pero si  
empezamos a prestar atención, quizás  
podamos pasar de enemigos internos... a  
aliados de nuestro deseo.

***Como decía Gandhi:***

***“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en palabras.***

***Cuida tus palabras, porque se convertirán en acciones.***

***Cuida tus acciones, porque se convertirán en hábitos.***

***Y cuida tus hábitos, porque son tu vida.”***

Y cerramos con una reflexión, ¿qué pasaría si hoy empezaras a no interrumpir lo que  
te hace bien?