

# Los mandatos familiares impiden elegir con libertad

---

Artículo publicado en el diario La Gaceta el 14 Oct 2013

Muchas personas se sienten responsables por la felicidad de sus padres, afirma una psicóloga, especialista en terapia cognitiva. Tres testimonios corroboran esa afirmación. Las posibles salidas.

"Soy un fracasado, un tonto. No me da la cabeza. A veces siento que leo y no entiendo absolutamente nada. Mis amigos estudian la mitad del tiempo que yo y sacan mejores notas", es lo que suele decir **Claudio**, un estudiante universitario de 20 años, cuando no obtiene una nota lo suficientemente alta para su propia exigencia.

"Esto me genera mucha angustia. Mis padres son profesionales y los dos se graduaron de la universidad con honores. Ellos no me dicen nada, pero yo siento la responsabilidad de ser también un muy buen alumno y quiero terminar la carrera en el tiempo que debe ser", confiesa.

"Con frecuencia escucho decir de mis consultantes lo que 'deberían' hacer o ser, como verdades absolutas, incuestionables. Y si llegan a alejarse de esos parámetros, sufren muchísimo. Veo mucha gente que hace cosas que, en realidad, solo le generan frustración. Y eso tiene que ver, en la mayoría de las veces, con los mandatos familiares. Mandatos que pueden ser impuestos o no. Las más de las veces el mandato no es explícito, sino que las personas decodifican de esa manera lo que les transmitieron sus padres u otros adultos", explica la psicóloga **María Eugenia Farhat**.

## Distorsiones

La profesional, especialista en terapia cognitiva, agrega que hay un tipo de pensamiento distorsionado muy frecuente en las personas que se sienten determinadas por los mandatos familiares. Lo llama "los debería". "Quienes sufren esa distorsión se manejan con una lista interior de normas muy rígidas y estereotipadas sobre cómo deberían comportarse o actuar, tanto ellas como los demás. Si esas normas son transgredidas, se enojan muchos. Y si son ellos los que las violan se sienten muy culpables. Las palabras típicas que usan esas personas son 'debería', 'tendría' y 'habría', entre otras de similar tenor", puntualiza Farhat.

Estos pensamientos distorsionados con ideas que surgen y que influyen, en gran medida, sobre el estado de ánimo de las personas. "Muchas veces nos hacen sufrir innecesariamente. Estas ideas o interpretaciones, eso que decimos de nosotros mismos y de nuestra experiencia, es lo que nos crea ansiedad, bronca o depresión", detalla la psicóloga.

## Vivir con los padres

Otro caso de persona que sufre con este mandato es **Susana**, una docente de 32 años, soltera, que vive con sus padres. Tiene dos hermanos que están casados y

viven con sus respectivas familias. Susana hizo una buena carrera profesional y creció económicamente en los últimos años. Y su mandato familiar "le dice" que debe quedarse en la casa con sus padres e invertir lo que ha ganado en beneficios para ellos y para sus hermanos que no están tan bien económicamente.

"¿Cómo me podría yo comprar algo para mí si sé que mis papás no tienen un aire acondicionado en su habitación? ¿Cómo podría pagarme una casita para mí, si mi hermano tiene un bebé y está viviendo en lo de su suegro? Prefiero primero darles a ellos, total yo no estoy mal así, y casi todo el tiempo estoy trabajando o cursando. Ellos lo necesitan más y yo me sentiría una mala hija y una mala hermana si tengo todo eso y ellos pasan por carencias", sostiene la docente.

**Marcela**, de 30 años, también vive con sus padres, aunque en su caso, ambos están delicados de salud. Ella se hace cargo de los padres económicamente y se ocupa de atender a los padres en todas sus necesidades. Su problema, no obstante, es otro. Ella es lesbiana, pero no se siente con derecho de ejercer su sexualidad libremente, a pesar de que dedica su vida de manera incondicional a sus padres. De hecho, todavía no les ha podido hablar sobre su sexualidad. "Si se enteran de mi condición sexual los mato de tristeza", afirma. Y tampoco ha podido establecer una relación de pareja. "En qué tiempo lo haría? No doy abasto entre mi trabajo y las cosas que tengo que hacer para ellos", justifica.

Marcela admite que para ella el mandato familiar reza que "una buena hija debe casarse con un buen hombre y darle nietos formados en una familia convencional".

### **Culpabilidad**

Otro pensamiento distorsionado común en los mandatos es la culpabilidad, subraya Farhat. Explica que es resulta muy común que una persona se sienta culpable por los fracasos o las frustraciones de sus padres. "Puede parecer absurdo, ya que esas cosas solo tienen que ver con los padres, pero ocurre que algunos progenitores, como no encuentran otra respuesta, depositan la salida de sus frustraciones en los hijos. Y estos, a su vez, sin que les pidan nada explícitamente, se hacen cargo de esos fracasos", describe la psicóloga. "Más de una vez he oído decir a mis consultantes: 'soy el responsable de la angustia de mi mamá', 'soy la vergüenza de mi familia', 'por mi culpa mis papás son infelices'", revela la profesional.

### **Sin soberbia**

A modo de sugerencia, Farhat resalta que la felicidad o la infelicidad dependen de cada uno, de lo que cada uno haga con su vida, y no de terceros. "Nos tenemos que hacer cargo de la parte que nos toca", dice.

Asimismo, considera que sería una cosa propia de gente soberbia pensar que la felicidad de las personas que nos rodean, y a quienes queremos mucho, depende exclusivamente de nosotros.

"Por un lado es como sentirse muy omnipotente, y por otro, es cargar con una mochila demasiado pesada. Una mochila que, como en los casos que vimos de Claudio,

Susana y Marcela, impide que nos movamos con libertad, impide que elijamos con libertad el camino que verdaderamente nos interesa, el de nuestras realizaciones", concluye Farhat.