

LOS MANDATOS

Las voces que grabamos — y que aún operan en nosotras

¿Qué es un mandato?

Los mandatos son los mensajes que recibiste de pequeña — de tus padres, de tus figuras de autoridad, de tu entorno — y que grabaste como verdades absolutas sobre lo que podías o no podías ser, hacer, sentir, lograr, pedir.

Llegan en voz de los padres. A veces en palabras directas. A veces en un tono, una mirada, un silencio. Y se instalan tan profundo que dejamos de verlos como mensajes — los vemos como la realidad.

Léelos despacio. Nota cuáles reconoces. No tienes que resolverlos ahora — solo verlos.

NO EXISTAS / NO MOLESTES

"Siempre estás estorbando"

"Con lo bien que estábamos sin ti"

"Eres una carga muy grande para nosotros"

"No me interrumpas, ¿no ves que estoy ocupado/a?"

"Vete a jugar a otro lado."

NO PIENSES

"Aquí se hace lo que yo digo."

"No te metas en lo que no te importa."

"No compliques las cosas."

"Deja de preguntarte tanto."

NO SIENTAS / NO LLORES

"Deja de llorar o te doy motivos para llorar."

"No seas tan dramática."

"Eso no duele, no exageres."

"No seas tan floja, tu llorando por bobadas cuando la vida real si es dura."

"Guárdate eso para ti."

NO MANIFIESTES LO QUE SIENTES

"En esta casa no se habla de eso."

"No le cuentes tus cosas a nadie."

"Aquí no venimos a quejarnos."

"Lo que pasa en casa, se queda en casa."

NO PIDAS / NO NECESITES

"Siempre queriendo más."

"En esta casa no hay para esos lujos."

"Aprende a arreglártelas solo/a."

"Confórmate con lo que tienes. No seas desagradecida"

NO CONFÍES / NO TE ACERQUES

"La gente solo se acerca para aprovecharse de ti"

"No le cuentes tus cosas — después te traicionan."

"Nadie te va a querer como nosotros"

"Los amigos de hoy son los enemigos de mañana."

NO SEAS CAPAZ / NO LOGRES

"No sirves para nada."

"Todo lo haces mal."

"Déjalo, que tú no puedes."

"Para qué lo intentas si ya sé cómo va a terminar."

"Con esa cabeza que tienes, suerte vas a necesitar."

NO TRIUNFES / NO SUPERES

"No te ilusiones tanto, que después duele más."

"¿Quién te crees tú?"

"No presumas, que eso trae mala suerte."

"El que mucho abarca, poco aprieta."

NO CREZCAS / NO NOS SUPERES

"Tú no eres más que nosotros."

"Mira al vecino, todo lo que estudió y de nada le sirvió."

"No te pongas por encima de la familia."

"¿Y eso para qué te va a servir?"

NO DISFRUTES / NO DESCANSES

"La vida no es para divertirse"

"El que no trabaja no come."

"¿Y tú aquí sin hacer nada?"

"Primero las obligaciones, luego el placer"

"El tiempo es oro."

NO TE AMES / NO TE CUIDES

"Qué engreído/a eres."

"Pensar tanto en ti mismo/a es de egoísta."

"Primero los demás."

NO SEAS PAREJA / NO AMES

"Los hombres solo quieren aprovecharse de ti "

"El matrimonio es para sufrir."

"Mejor sola que mal acompañada."

"El amor solo trae problemas."

"No te enamores mucho, para que no duele tanto"

NO SEAS MADRE / NO SEAS PADRE

"No tenga hijos, que eso es un freno para tu realización."

"Los hijos te arruinan la vida."

"Te veré sufrir cuando tengas hijos"

NO SEAS TÚ MISMO/A / NO PERTENEZCAS

"¿Por qué no puedes ser normal?"

"Deberías comportarte como tu hermano"

"Así no te va a querer nadie."

"Con ese carácter no vas a llegar a ningún lado."

NO TE DEFIENDAS / NO RECLAMES

"Aguanta y calla."

"Es mejor no incomodar."

"No seas conflictivo/a."

"No te quejes tanto."

NO SEAS RICO/A / NO TENGAS DINERO

"El dinero es la raíz de todos los males."

"Los ricos son todos unos ladrones."

"Para qué quieres tanto si con lo que hay es suficiente."

Recuerda:

Los mandatos no llegaron con mala intención — llegaron desde el guión de quien los transmitió. Reconócelos no para culpar a nadie sino para comprender, y desde la comprensión, poder elegir de otra manera.