

LOS IMPULSORES

La máscara que construimos para que nos quisieran

¿Qué es un impulsor?

Los impulsores son el cómo del guión — los que marcan y definen el estilo. Son aquellas acciones en las que nos hemos tenido que convertir para construir nuestra máscara y mantenernos fieles a los mandatos.

Moldean el carácter y definen los rasgos de personalidad. Sacan al individuo de sus características y medidas para lanzarlo fuera de sus límites de humano. Lo descalifican.

Hay seis. Para salir de ellos el camino es siempre el mismo: primero tomar consciencia, luego redecidir — tomar una nueva decisión — y darse el permiso concreto de actuar diferente.

Léelos con curiosidad

SÉ PERFECTO/A

Es el impulsor que nace del mandato de NO EQUIVOCARSE. A través de la repetición de ese mandato — donde implícitamente te dicen que no está permitido equivocarte porque el error se castiga — empiezas a construir tu personalidad alrededor del ser perfecta, todo ello para que tus padres te quieran. Y por lealtad y amor a ellos, te exiges enormemente porque no te das permiso de fallar.

Lo reconoces en ti cuando eres la:

- La crítica de oficio — siempre encuentra algo que mejorar.
- La que busca fallas — en sí misma y en los demás.
- La inconforme — todo logro es incompleto.
- La siempre insatisfecha — nada es suficiente.
- La esclava del detalle.

Lo que niega:

Obliga a comparar y a satisfacer un modelo ideal o fantasioso. Le pone al humano el error y la falta sin la oportunidad de corregirlo. Le niega el derecho de aceptar su estructura actual como la perfección que le es propia.

Lo positivo:

También nos lleva a hacer las cosas con calidad. Está muy bien siempre y cuando lo hagamos desde la consciencia y no nos condicione para no hacer nada o machacarnos.

Mandatos que arrastra: No equivocarse · No hacer · No terminar · No disfrutar

El permiso que necesitas:

Yo soy _____ y me doy el permiso de equivocarme, aprender y disfrutar del camino. Me doy el permiso de ser yo misma.

SÉ FUERTE

Es el impulsor que nos impide estar en contacto con nuestras emociones, porque si les damos espacio puede ser que nos derrumbemos y mostremos nuestra debilidad. Minimiza el sentimiento para magnificar la fuerza. Elimina o suprime la dimensión sentimental — y por eso ni pide ayuda ni la recibe.

Lo reconoces en ti cuando:

- Tiene que poder con todo — sola.
- Dice 'estoy bien' de forma automática aunque no lo esté.
- Pedir ayuda se siente como una derrota.
- Llora sola, nunca delante de nadie.
- Le dicen que es fría — ella dice que es fuerte.

Lo que niega:

La vulnerabilidad — que no es lo mismo que debilidad. El derecho a sentir, a pedir, a recibir consuelo. Intensamente solo se vive desde la emoción; desde la mente sola no se puede vivir.

Lo positivo:

Nos mantiene con la fortaleza para enfrentar la vida y matiza nuestro mundo emocional.

Mandatos que arrastra: No sentir · No manifestar sentimientos · No pedir ayuda · No compartir · No tener miedo · No recibir consuelo · No descansar · No disfrutar

El permiso que necesitas:

Yo soy _____ y me doy el permiso de expresar mis emociones libremente. Puedo pedir ayuda. Puedo mostrarme vulnerable.

SÉ COMPLACIENTE

Pongo tus necesidades antes que las mías. Aprendí que para ser querida tenía que estar disponible — siempre lista, siempre dando, siempre resolviendo. Se siente responsable de la felicidad y las necesidades de los demás. No puede permitirse decir 'no quiero hacerlo'.

Lo reconoces en ti cuando:

- Siempre lista para actuar en pro de los otros.
- La que nunca reclama sus derechos.
- La salvadora — el rescatador de problemas ajenos.
- Dice que sí cuando quiere decir que no.
- Se siente culpable por poner un límite.

Lo que niega:

El derecho a tener necesidades propias. El derecho a decir no. El derecho a recibir sin sentir que queda en deuda.

Lo positivo:

Desarrolla una gran capacidad de cuidado y empatía — cuando viene desde la elección y no desde el miedo a no ser querida.

Mandatos que arrastra: No pedir · No recibir · No reclamar · No defenderse · No necesitar · No desear · No merecer · No triunfar · No disfrutar

El permiso que necesitas:

Tienes permiso de tomar lo tuyo. Toma todo lo que te mereces. Me doy permiso de pensar primero en mí y después en los demás.

SÉ RÁPIDO/A

Vives en pugna con el tiempo. Siempre hay más por hacer, siempre vas tarde. La fantasía es que si te mueves más rápido vas a ganar tiempo — pero el tiempo nunca alcanza. Produce tanto a la persona que va siempre acelerada como a la que lo deja todo para el último momento y corre al final.

Lo reconoces en ti cuando:

- Siempre tiene prisa aunque no haya razón.
- Empieza cosas antes de terminar las anteriores.
- Descansar genera ansiedad.
- La mente ya está en lo siguiente mientras hace lo de ahora.
- Procrastina y luego corre — o siempre llega tarde.

Lo que niega:

La autonomía sobre el propio tiempo. El presente. El derecho a ir al ritmo propio. 'El tiempo es oro y no se puede perder' — 'el futuro es lo que importa'.

Lo positivo:

Alta capacidad de producción y gestión de múltiples tareas cuando se hace desde la consciencia.

*Mandatos que arrastra: No disfrutar · No terminar · No vivir el presente ·
No descansar · No esperar*

El permiso que necesitas:

Puedes tomarte tu tiempo porque el tiempo es tuyo y rinde lo mismo. Tienes permiso de descansar. Me doy permiso de vivir a mi ritmo y a mi tiempo.

SÉ TRATADOR/A

Este impulsor roba el contacto con el logro. Hay esfuerzo enorme, hay lucha, hay intento — pero no hay llegada. Siempre falta algo, siempre hay un obstáculo más. El esfuerzo se convierte en un fin en sí mismo — porque llegar significaría que ya no hay razón para seguir tratando.

Lo reconoces en ti cuando:

- La frustrada — toda una vida sin lograrlo.
- La atorada — la enredada.
- La esforzada luchadora — el humano de las dificultades.
- Llega hasta cierto punto y algo la frena — siempre.
- Se esfuerza más que los demás y logra menos.

Lo que niega:

El derecho al logro. El derecho a la satisfacción. El derecho a conseguir lo que se propone y disfrutarlo.

Lo positivo:

Gran capacidad de perseverancia y resistencia — cuando se dirige hacia metas reales.

Mandatos que arrastra: No triunfar · No disfrutar · No acertar · No abandonar · No terminar · No lograr · No superar

El permiso que necesitas:

Me doy el permiso de terminar y conseguir todo lo que me propongo. Me doy permiso de disfrutar el logro.

SÉ DIFERENTE

Este impulsor hace sentir que no perteneces — que eres rara, que no encajas. Y paradójicamente, en vez de buscar encajar, te especializas en ser diferente. El proceso interno es apropiarse de cualidades exclusivas que nadie más tiene. Lo que hay debajo es una herida de pertenencia muy profunda.

Lo reconoces en ti cuando:

- El raro, el individuo exótico, la persona extravagante.
- Siente que nadie la entiende de verdad.
- Le cuesta comprometerse — en pareja, en amistad, en trabajo.
- Va aparentando ser muy distinta, tanto en sí misma como en sus actuaciones.
- Se siente la oveja negra — y a veces lo lleva como bandera.

Lo que niega:

El derecho a pertenecer siendo quien eres. El derecho a ser única sin tener que ser incomprendida.

Lo positivo:

Creatividad, originalidad y capacidad de pensar fuera de los moldes — cuando se vive desde la autenticidad y no desde el miedo a pertenecer.

Mandatos que arrastra: No ser tú misma · No pertenecer · No acompañar · No ser pareja · No entenderse · No disfrutar · No triunfar · No imitar

El permiso que necesitas:

Me doy el permiso de ser yo misma. Me doy permiso de pertenecer y encajar sin traicionarme.

Para recordar:

Los impulsores no son defectos — son estrategias de supervivencia que funcionaron en su momento. El problema no es la cualidad en sí. Es cuando opera desde el inconsciente, sin que podamos elegir. Cuando ya no puedo hacer las cosas de otra manera aunque quiera — ahí está el guión operando.

Tomar consciencia de cuál es el tuyo es el primer paso para poder elegir desde el adulto.