

S **ecuencia de autoanálisis**

Rubio Nadal, Luis

Psicólogo colegiado nº 291

Ros Muñoz, M.ª Jesús

Psicóloga colegiada nº 373

RESUMEN

La tarea del terapeuta es con frecuencia la de ser "solo" un acompañante (potente) que permita y proteja: un facilitador.

PALABRAS CLAVE

Guión, Impulsores, Diálogos internos, Padre, Adulto, Niño, Juegos psicológicos, Caricias, Mandatos, Patologías estructurales, Reparentalización... (ver Glosario final).

INTRODUCCION

«Para conocer a una persona nos interesa averiguar la carta a que juega su vida. Todos nos damos cuenta de que en zonas de nuestro ser más profundas que aquellas donde nuestra voluntad actúa está ya decidido a qué tipo de vida quedamos adscritos».

**Ortega y Gasset
Estudios sobre el amor**

Se decía de Berne que tenía una capacidad de intuición tal que podía averiguar el guión de vida de una persona hablando cinco minutos con ella. Es decir, captar ese plan de vida continuo, formado y decidido en la tierna infancia bajo presión paterna, y que dirige los comportamientos de una persona en los aspectos más importantes de su vida, tales como "...con qué clase de persona se casará, cuantos hijos tendrá, en qué clase de cama morirá, y quién estará allí cuando lo haga. Puede que no ocurra lo que ella quiere, pero ella quiere que ocurra algo muy concreto" (Ref-1). El creador del Análisis Transaccional, Eric Berne, murió en 1970 por problemas cardíacos; según Steiner, así estaba escrito en su particular guión de vida, lo que no sería sino un ejemplo más del modo en que las personas se aferran a su propio guión aún cuando éste pueda llevarles a una muerte prematura.

Cinco minutos no es mucho tiempo, pero sí es cierto que en tanto el argumento de vida viene constituido, impulsado, y fortalecido en cada persona por el "hilo" de sus conciliaciones, emociones falsas, juegos psicológicos, estructuración del tiempo, una particular visión existencial, determinadas grabaciones parentales... es legítimo postular que la carta a que juega una persona su vida puede determinarse en breve tiempo y con bastante aproximación "estirando" cualquiera de esos hilos que forman su guión. Este artículo es una secuencia terapéutica en la que se observa algo de esto.

<PS.> entró en relación con nosotros hace aproximadamente un año y medio. El motivo literal: "un estado difuso de malestar, problemas con mi pareja, una sensación ya molesta de encontrarme como anquilosado, sin evolucionar, como parado". Resultaban ya significativas sus primeras frases. Venía a quejarse de un estado vital de quietud, de falta de progreso, de desarrollo, de cambio.

Como luego vimos, era una persona muy esforzada a lo que no se correspondían logros equivalentes. Si el juego (lúdico) -en adelante con el término <juego> nos referimos siempre al <juego psicológico>- expresa buena parte de lo que uno es, merecería citarse su afición por el póker y lo que sobre él decía: jugaba siempre "amarrando", no arriesgándose, buscando la seguridad en sus apuestas; no solía perder, pero tampoco ganaba mucho, y si lo hacía era "debido a mi suerte". Cuando vino a consulta tenía cierta angustia de terminar sus días mediocrementemente.

Entendemos que con lo dicho hasta aquí ya se evidenciaban rasgos del argumento que en AT se llama de No-ganador (N-1).

Hacía tiempo que <PS.> estaba interesado en el campo de la Psicología, y había pasado un año con nosotros cuando manifestó interés por iniciarse en algunos aspectos de la teoría del Análisis Transaccional, encuadre terapéutico que habíamos utilizado con él hasta ese momento. Aceptamos. Llegamos al acuerdo de que nuestro nuevo contrato iría ligado a su propio desarrollo personal, como no podía ser de otro modo. Llevábamos en ello unos meses, cuando le dimos un artículo de una conocida autora en AT, al objeto de que lo leyera y viésemos las dudas que pudiera tener, en la siguiente sesión, como teníamos por costumbre.

Todo lo que a continuación sigue se basa en los materiales más relevantes apartados por <PS.> en tres secciones sucesivas y en algunas de nuestras intervenciones. Resulta ocioso aclarar que lo que aquí se trae es una "secuencia", interesante pero inserta en un proceso que no se agota aquí y que, por lo tanto, no se explica cumplidamente en sí misma. Por otro lado, el hecho de que en el momento que se recogen estos materiales <PS.>, que por lo demás es profesional de la informática, tuviese ya conocimientos de psicología en general y de, la teoría del AT en particular explica en parte lo que expresa y cómo lo hace todo lo cual, tenemos que decir, colaboró favorablemente en ocasiones, y en otras constituyó un (su) obstáculo con riesgo de llegar a ser lo que Beme ha llamado "un neurótico mejor". Por último, hemos optado por un relato de zigzag.

CUANDO llegó había hecho un trabajo minucioso, como tenía por costumbre. Tratando de comprender el artículo en todos sus pormenores, lo había reestructurado, resumido y esquematizado. Finalmente, había pasado a máquina todo esto, en diferentes tipos de letra para mayor claridad; y

cuando nos lo presentó acompañó un ruego: que grabáramos todo lo que allí iba a ser dicho. Desde entonces, se hizo acompañar siempre de su grabadora de bolsillo, **un regalo de Reyes**, dijo él.

A partir de aquí, usaremos la forma singular para referirnos como facilitadores.

Sus comentarios sobre el artículo duraron cerca de una hora, y realmente había conseguido profundizar en los contenidos, llegando incluso a planteamientos de su "propia cosecha", dignos de todo elogio, como así se hizo. Tenía pocas dudas, aunque las enfatizó mucho; era característico en él cierta preocupación por ser bien entendido, y usaba de largas introducciones antes de entrar en materia. Consumió casi dos cintas. Cuando terminó, le reiteré mi satisfacción por su trabajo, a la vez que le sugerí la conveniencia de que oyese lo que se había grabado (en adelante Grabación-I) y que aporte su punto de vista en la siguiente sesión. Junto a ello, le apunté otra tarea: que describiera, en un ambiente tranquilo y relajado, con adjetivos o frases cortas: a) Aquellas situaciones o sucesos que ponían nerviosos a sus padres, que les preocupaba; b) Que se respondiera a: "Yo soy...", "Yo quiero ser...", "Yo quiero hacer...".

VOLVIMOS A VERNOS doce días después. Tras otra de sus acostumbradas largas introducciones, dijo que al oír las cintas (Grabación-I) se había percibido: **"dubitativo, pastoso, afirmando con rotundidad obviedades, estúpido y de superioridad que ahora me avergüenza, plagado de circunloquios, exhaustivo en las explicaciones... No me he gustado nada; estoy molesto conmigo mismo..."**. Añadió una observación: **"creo ver intenciones de jugar a <Defecto>**. Era cierto que en dos ocasiones a lo largo de su exposición había insistido en lo inadecuado del artículo desde el punto de vista formal, y en lo inútil de algunas de las aportaciones de la autora, todo ello

como reconoció más tarde, sin fundamento objetivo, respondiendo a mis explicaciones al respecto con insistentes **"Sí, pero..."**, intentando una y otra vez "encebarme" (N-2) (esto es, enganchar alguna debilidad en mí que me llevara a colaborar en su juego). En ambos casos, le di respuestas Adultas, confronté sus descalificaciones (N-15), lo acaricié (N-14), y le explicité mi confianza ("Tu puedes") en su capacidad para entender lo que él parecía percibir como obstáculos puestos ahí para impedir su comprensión de las cosas. Finalmente dijo: **"parece como si queriendo jugar a <Defecto> pretendiese deslizarme desde una posición -/+ a otra +/-"** (cuando aparezcan estos signos, ver en glosario <Posición existencial básica>).

Terminadas sus auto-observaciones respecto de la Grabación-I, pasó a referir lo que había hecho en relación a las descripciones de él mismo y de sus padres, en los términos ya citados. Antes que nada se disculpó por la posibilidad de que hubiera hecho mal los "deberes", y a lo largo de toda la sesión demandó indirecta pero repetidamente mi aprobación a su trabajo. No se había limitado a las descripciones solicitadas, sino que hizo una elaboración compleja en la que no vamos a entrar. Destacar sólo cómo se definía aquí: **"autoexigente, complaciente, agresivo con la autoridad, bloqueado emocionalmente, sobre todo ante las desgracias (tristezas); intelectualoide, trabajador hasta el agotamiento (ambas referidas también a situaciones de "malos tragos"), autosuficiente, poco afectuoso, muy exigente con los demás, algo inhibido en el hacer, especialmente si implica pedir; celoso, con miedo al rechazo total..."**. Y como siempre, todo ello acompañado de largas explicaciones, de una cierta preocupación por encontrar el término adecuado...

<PS.> es una persona inteligente, querida por su familia y estimada por sus compañeros, con cierto éxito en su actividad laboral, con facilidad para

TEMES D'ESTUDI

"captarse" y expresarse, cariñosa, con gran capacidad de trabajo..., pero nada de esto parecía formar parte de su autoconcepto. No nos dio tiempo a reflexionar en profundidad sobre el material que había aportado, y centrándonos en su autoevaluación en relación a la Grabación-1, le hice una devolución en la que destacaba:

1.- Hacerle observar cómo se auto-desvalorizaba. Se sorprendió. Le indiqué la presencia en todo esto de un PC-interno.

2.- Acaricé su aguda percepción del juego llamado "Defecto" y, sobre todo, la función, señalada por él, en cuanto a posición existencial (N-17).

3.- Le reiteré mi confianza en su capacidad para hacer las cosas bien.

4.- Le planteé una nueva tarea: que escuchara la grabación de esta sesión (Grabación-2) y, haciendo de ella una evaluación Adulta, se planteará las actitudes y conductas a trabajar en consecuencia.

Quedamos para dos semanas después.

Antes de continuar conviene fijar algunos aspectos. La evaluación que <PS.>> hace de la Grabación-1 a pesar de nacer de una invitación A—>A (N-3), es resultado de un diálogo interno PC-—<—>Nas-, producto de grabaciones NO OK parentales en la infancia del sujeto, diálogo que se inscribe en su caso, en una p.e.b. Depresiva (-/+), posición vital que corresponde al denominado guión de perdedor, con un protocolo que Maquirriain llama de <desconfianza>: como sus padres no le permitieron hacer, intuir, curiosear, crear... ahora no tiene conciencia de valor, poder y saber. Por eso mismo, busca tranquilizarse ("...la autora se equivoca...") jugando a defecto, poniéndole un cebo de tipo "Vamos a dar su merecido a esta mujer" (transacción: PC—>PC-; un tipo de circuito llamado por Kertesz <combativo>), un juego psicológico en el que luego me extenderé más, pero que en cualquier

caso practica la desvalorización del otro (+/-), busca culpabilidad y debilidades en los otros que justifiquen lo que a él le pasa, que le alejen a él de lo que teme: ser desvalorizado él mismo (-/+). Como se le abortó en su momento este Juego (N-16), proyectó en el terapeuta al Padre desvalorizante ante el que, para defenderse, practicó el juego de "Sí, pero...", con un cebo del tipo "Intenta aclarar mis dudas...", una invitación oculta de "Tu puedes y yo no (Sálvame)", y una intención oculta de "...pero no te dejaré", buscando enganchar a un PN- y con el objeto de rechazar "Tu eres mejor que yo" (...papá), su verdadera convicción. Como también este juego se aborta, la persona termina enfrentada a su verdadera creencia: "Yo no valgo" ("me percibo dubitativo, pastoso..."; "soy complaciente, intelectualoide..."), es decir, "yo estoy mal (-)", hay detrás un diálogo interno tipo PC— (de <PS>) —>Nas- (de <PS>).

En todo juego se representan papeles (N-4), en el caso que describimos: primero (juego Defecto): un Perseguidor busca a otro Perseguidor; en el segundo momento ("Sí, pero..."), un Perseguidor bajo la piel de cordero de una Víctima busca a un Salvador al que poder reducir finalmente a Víctima (o quizá a Perseguidor); en el tercer momento (diálogo interno), tenemos a un Nas- Victimizado. Sobre todos estos aspectos, el propio <PS.> llegó más tarde a dar su propia versión, como veremos. Por otro lado, conviene tener en cuenta que todo juego psicológico es una respuesta defensiva que se estableció ante una posición y situación infantil; defensa destructiva o improductiva, pero "útil" a la postre que no conviene analizar directamente, de ahí los puntos 1 y 4 de la devolución, acompañado de permiso y protección (puntos 2 y 3).

Cuando vino a verme por primera vez cumplimentó dos pruebas: el Minnesota y el I6 PF. Sin apartarse de los parámetros de la normalidad, sí desta-

caban ciertos rasgos, En el I6 PF: dependencia afectiva (I+), sumisión (E-), Rebeldía (Q1+), poca fuerza del ego (C-), Ansiedad (Qx+); así mismo, indicaba una inteligencia (B) medio alta. En el Minnesota: histerismo (Hy), Depresión (D) e hipocondría (Hs), así como en las complementarias Dy+ (Dependencia) y Re (baja responsabilidad). Ciertos rasgos histeroides eran característicos en él. Limitándome a lo aparecido hasta aquí, podemos entresacar:

-Gran necesidad de reconocimiento. No es difícil ver en los exhaustivos trabajos que (me) presentaba una motivación: "Dime que lo he hecho muy bien..."; si a esto le añadimos ...papá, cobra todo su sentido. Conocida es la problemática edípica del histérico. Su autoestima depende del otro, en estas circunstancias, del facilitador, o mejor dicho, del facilitador como figura transferenciada.

-Autoexigente: quiere entender las cosas en sus más mínimos detalles. A pasar de lo elaborado de sus trabajos, nunca está del todo conforme con los resultados. El mismo se califica así. El histérico (histeroide en su caso) tiene un ideal del yo que se autoimpone, y sobre todo impone: <PS> no era con los demás más benevolente: las mismas (des) calificaciones se volcaban sobre el trabajo de sus compañeros o sobre su propia mujer, con los que solía ser muy crítico; en este sentido, su egograma, como luego veremos, era sugestivo.

-La falta de autenticidad en su vida emocional, los celos o el miedo (falso) a ser abandonado ("abandonado total", dice él) forma también parte de la indiosincrasia histeroide; coincide así mismo con uno de los motivos, frecuente a estos casos, que le llevaron a consulta: problemas con su pareja.

-Complaciente: el histérico complace porque no soporta ser abandonado (N-5).

Así mismo, al principio hizo su egograma a través de una prueba al efecto. Sobresalía un PC (Padre Crítico) desproporcionado, un PN (Padre Nutricio) escasísimo, característica esta contraria el tipo histeroide, pero que resultó coincidente con su economía de caricias: en su cariciograma (N-6) destacaba sus dificultades tanto para aceptar como para dar caricias positivas, sobre todo incondicionales (te quiero, te acepto, quiero estar contigo... por que sí). Aunque su A (Adulto) era alto, tampoco habitual en el histérico, estaba contaminado/excluido (N-7) por el PC (Padre Crítico Perseguidor) desvalorizante y un N (Nas-, Niño adaptado sumiso NO OK) asustado; diálogos internos bloquean el pleno rendimiento de su Adulto. En este sentido, cuando, como he dicho, se sorprendió al hacerle observar cómo se desvalorizaba, ¡hasta qué punto su A "no se enteraba" (exclusión) del circuito (sometido) (N-8) P—>NI.

En el pasado, <PS.> había suscrito algo así: **A veces tengo la sensación de que algo que digo, no lo digo yo, me siento ajeno a mi discurso, como un autor de novelas que tras escribir una obra no la reconoce como propia.** Esto último es un buen ejemplo de la "rigidez de fronteras (N-9) (Muriel James) del yo".

Antes de continuar, algunas observaciones:

-El I6PF y el Minnesota son dos cuestionarios suficientemente conocidos como para exigir alguna explicación. No obstante, ciertamente el Cuestionario Minnesota no evalúa tanto histerismo, entendido en el sentido habitual de Neurosis histérica, como Neurosis de Conversión. La valoración que aquí se hace de <PS.> como personalidad histeroide procede de diversas fuentes no comentadas todas aquí, y en definitiva una opción diagnóstica dentro de los llamados trastornos de personalidad por dependencia.

-Para una mejor comprensión del papel que la afectividad juega dentro de la teoría del AT, remito al lector al artículo de uno de estos autores (Ref.-2).

-El egograma es una representación gráfica de los estados del yo funcionales (Padre Crítico, Padre Nutricio, Adulto, Niño Libre, Niño adaptado sumiso y Niño Adaptado Rebelde), propuesto inicialmente por Berne y desarrollado después por John Dusay. Del cuestionario correspondiente se encuentran distintas versiones en los manuales al uso (ver por ej. el que presentan Román y Senlle (Ref.-3); por nuestra parte, usamos el cuestionario PAN, de Pérez Guzmán, Fco., no publicado).

-En lo referente al término caricias, es un instrumento clave dentro del AT y que Kertesz define como: "estímulos sociales dirigidos de un ser vivo a otro, que reconocen la existencia de este" (Ref. 4); ver también nota-6.

ALGO HABIA CAMBIADO quince días después. Entró a consulta con otra mirada. Se le veía seguro y no estaba impaciente por empezar. Tras dedicar unos minutos al pasatiempo (N-10) de la climatología, sin introducción alguna dijo: **"¿sabes?, he llegado a algunas conclusiones respecto de las que tengo la firme convicción de que son mías. Cuando descubrí que voy a decir, sentí una gran conmoción, junto a unas enormes ganas de contártelo. Sin embargo, cosa curiosa, conforme pasaban los días desapareció en mi ese "nervio" de verte y exponértelo. Dejo de tener importancia mi descubrimiento para serte contado. Simplemente, ahora lo voy a compartir contigo"**. Continuó hablando con el mismo tono tranquilo y desenvuelto, relajado y sin su característica hiperatención, no había vehemencia ni circunloquios: **"Volvamos a la primera grabación. Ahora veo que cuando tu no me dejaste jugar a "Defecto" ello me ancló en mi inconsciente posición depresiva de la que trataba de salir ju-**

gando, lo que me llevó a "cargar" contra mí cuando (d) evalúe lo dicho en esas cintas, jugando a Defecto, esta vez, conmigo mismo". Hay que entender que la posibilidad de poder "escucharse" en las cintas, le facilitó concienciar el diálogo interno PC—>N por cuanto de alguna manera quedó "exteriorizado", lo que hizo viable y liberó la intervención Adulta, con todo su poder de objetividad y evaluación en el aquí y ahora.

Haciendo un breve paréntesis, quiero decir varias cosas. En primer lugar, descarto que hubiese en lo que acababa de decir, ni en lo que luego sigue, versión alguna del juego que llamamos Psiquiatría, o de un juego más sibilino que podría ser Análisis Transaccional (Berne). En su actitud general, tan diferente a las anteriores, su tono de voz, en lo que dice, no veo la expresión de un Niño que quiere reforzar sus posturas de vida y avanzar en su guión; no hay juegos de roles dramáticos, ni descalificaciones, ni transacciones ulteriores o un A contaminado, ni tampoco veo que trate de "demostrarse" (confirmar algún tipo de mito). No se tratarían pues de <verbalizaciones defensivas>, si quiere decirse así. El mismo lo dice: **"Tengo la firme convicción de que estas conclusiones son mías"**.

Por otro lado, afirmamos que el nivel de autoanálisis que le permitió la concienciación del diálogo interno puso las bases para el cambio hacia una mayor autonomía. Es Steiner quien fija como una de las bases firmes para la autonomía la capacidad de pensar racional e intuitivamente (N-11). Y cuanto menos cabe concluir que si no significó un paso decisivo, sí lo fue la dirección del mismo.

Retomando el hilo perdido, lo que venía a decir <PS.> ahora y aquí era que no dejándole descalificar a la autora, quedaba enfrentado a su propia autodescalificación interna que pretendía desviar. En otro lugar he mencionado entre sus propias descripciones la de ser agresivo frente a la autoridad:

naturalmente que la base es la misma: descargar su autoagresión hacia el exterior, tanto mejor cuando ese exterior tuviese atributos de sus figuras parentales (de autoridad).

Pero su "descubrimiento" tenía más contenido. Se había dado cuenta de un sentimiento favorito (racket) característico en él, la tristeza falsa, como así mismo se había percatado del circuito (sometido), ya mencionado, y había conectado su +/- con el juego perseguidor Defecto como "tabla de salvación" para huir de su p.e.b. de -/+, alimentada por dicho circuito. En definitiva, varios insights que le iban a permitir ahondar todavía más, como luego veremos.

Viene al caso una cita de Berne referida a la descripción del juego (perseguidor) (Ref-5) "Defecto": "Este juego... es jugado desde la posición depresiva del Niño: "Soy malo", que es transformada a la protectora posición Paternal de "Ellos son malos", El problema del jugador, entonces, es probar esto último (...). Tiene la ventaja psicológica interna de alejar la depresión... "(subrayado mío). Pienso que es suficientemente esclarecedora por lo dicho hasta aquí como para que haga falta mayor comentario.

Aclara también este autor que <este juego es independiente de la capacidad intelectual del jugador. Su Adulto puede ser muy competente>. En efecto, la capacidad intelectual de <PS.> queda fuera de toda duda, aunque sí evidencia las patologías estructurales antes señaladas. Ya lo dice Steiner: el A en el juego funciona contaminado por N y/o por P). Finalmente, dice Berne que el juego Defecto "Está basado psicodinámicamente, por lo general, en la inseguridad sexual" (Ref.-5 bis). Paso a transcribir literalmente un sueño de <PS.> que tuvimos la oportunidad de conservar: "**Recibo un regalo: una especie de rejón o banderilla adornada con un lazo grueso aterciopelado. No sé por qué, pero estoy en la creencia de que el hecho de recibir ese regalo**

implica la obligación o contrapartida por mi parte de tener que clavárselo a un toro de una próxima corrida en el pueblo. Bien, pues todo el sueño gira en torno a mi preocupación angustiosa de cómo llevar a cabo tal cometido, pues imagino que peligrará mi vida. Fantaséé repetidamente cómo hacerlo, tomando como modelo imágenes de televisión de corridas que ha visto. Mi angustia sigue en aumento; yo no quiero hacerlo, pero no me atrevo a decírselo a la gente. En un momento determinado, observo que varias personas, a modo de exposición, dejan regalos parecidos al mío en el sueño, todos bien ordenados. Entonces, aprovecho esa circunstancia para dejar el mío también, y de esta forma tan sencilla quedo eximido de mi responsabilidad, dado que ninguno tenía señal alguna que lo identificara con su dueño. Lo curioso del caso es que en ese momento observo que nadie tenía en ningún momento el mayor interés en que yo realizara la hazaña que para mí tenía obligación social. La obligación de enfrentarme al toro y clavarle el rejón no era sino resultado exclusivamente de mi imaginación". Es claro que en una primera observación parece este sueño hacer buena esta última cita de Berne, y, por cierto, también una afirmación de Adler: <sus sueños le muestran al neurótico el camino para protegerse de su inseguridad> (Ref.-6).

Por otra parte, como dice Steiner, <los juegos se aprenden en la niñez directamente de los padres...>; en muchas ocasiones había referido <PS.> la extraordinaria habilidad de su propio padre para descubrir la "falta" en el otro, y su desazón hasta no descubrirla; la única diferencia con su padre consistía en que <PS.> jugaba de modo mucho más sibilino. En cuanto a los seudobeneficios, que todo juego conlleva y que son el motor del mismo, en <PS.> eran claros: la confirmación de su p.e.b., la ventaja motivacional de ser acariciado (condicionalmente y con caricias de

guión) por "vencer" (racket de triunfo) al otro -al encontrarle el defecto (la ventaja de ser reconocido), aparte de la ya señalada (seudo) ventaja psicológica interna de poder descargar la emoción acumulada por el diálogo interno (PC—>Nas-).

Afirma Kertesz (Ref.-7) -y subrayó lo más relevante para lo que a continuación sigue- que <el rebusque que imita la sensación auténtica de tristeza es el desprecio o rebusque de tristeza o tristeza falsa. Dice también, que dicho rebusque es producido por cuatro mecanismos, siendo uno de ellos <la excesiva autocrítica interna, perfeccionismo>.

Establece, así mismo, que en este caso, el N(Na-) "evita el sufrimiento y no busca apoyo externo a su duelo". Pues bien, resulta significativo que en las autodescripciones de la segunda grabación, concretamente en la parte referida a "Yo soy...", indicara <PS.> como características personales:

- "**Tiendo a bloquearme emocionalmente ante las desgracias, los "malos tragos"**. Señalando así que evita (sentir/expressar) la tristeza auténtica.

- "**Reacciono a ella "haciendo", llenándome de trabajo"**, expresando así el "cómo" cumple la prohibición emocional referida (N-12).

- "**Soy autosuficiente, no pido (ayuda)**. Cautela pues a recibir protección.

Pues bien, si relacionamos todo esto con su primera descripción (Grabación-1) resultado de la autoevaluación de la primera sesión: "**dubitativo, repetitivo, pedante, poco fluido, exhaustivo en las explicaciones, detallista...**"; si recordamos otras de sus características tales como su tendencia a ser refractario e incluso descalificar las caricias positivas, nos encontramos con algunas claves que caracterizan a la persona perfeccionista, que descalifica su hacer (auto-desvalorización). Si a todo esto añadimos su autoexigencia declarada, estamos ante un cuadro similar al de "Don Perfecto", un miniguión de ¡Se perfecto! (N.13).

Como he adelantado antes, "él sólo" llegó más allá: "Aparentemente, la "andada" (se refería a sus descalificaciones) que me suelta a mi mismo (Grabaciones 1 y 2) tienen detrás un "No haces las cosas bien" e incluso un "No hagas las cosas mejor que yo".

Que "no lo hago bien", yo mismo lo digo; respecto a "no lo hagas mejor", recuerdo nitidamente una escena en la que alguien de mucho dinero le decía a mi madre que sus hijos (o sea yo y mis hermanos) nunca "alcanzarían" a los suyos porque partían de un nivel inferior... (<PS.> procede de una familia humilde). Por otro lado, recuerdo claramente haber decidido a los diez años: "si me esfuerzo lo lograré, incluso los superaré". Esto último lo consideraba <PS.> no una decisión de mandato, sino más bien parte del acervo positivo de sus mensajes parentales.

Continuó: "Pues bien, ¿cómo han jugado estos mensajes negativos en la tarea de entender el artículo que me disteis hace unos días?. Describió entonces el siguiente esquema:

"Me enfrento a la tarea del artículo y me aplico con la intención de captar todos sus significados—> OIGO:

a) "No haces las cosas bien", "No podrás hacerlo mejor que..." —> aparece el sentimiento de mi incapacidad—> Trato de quitármelo de encima echándole la culpa a la autora de mis dificultades—> No me dejas jugar a Defecto—> me devuelves a mis sentimientos—> oyendo la cinta cargo contra mi para airear y reencontrarme con mi sentimiento de fracaso no ventilado. Conclusión: No me gusto, No valgo.

b) "Tu puedes" (¿me lo dais vosotros?)—> trato honestamente de comprender las cosas y logro un cierto éxito en la tarea, como vosotros mismos me reconocéis".

Observamos:

-Ha detectado dos mandatos, que precisamente son los que están detrás de un Don Perfecto: "No puedes", "No me superes".

-Detecta un mensaje de "Tu puedes". Posiblemente estamos ante los efectos de una reparentalización. El mismo, con su pregunta "¿me lo dais vosotros?" insinúa el proceso de desactivación de los mandatos brujos junto a la presencia de nuevos contenidos ahora permisivos en su estado P.

Por otro lado, cuando dice que "Trato honestamente de comprender las cosas (el artículo) y lograr un cierto éxito", las palabras son importantes y las actitudes también, yo no veo aquí a un N resentido que busca satisfacer un rebusque de triunfo por la puerta falsa, sino a alguien que tiene permiso ahora para usar más potencialidades adultas.

Este su planteamiento dice mucho acerca del potencial intuitivo (Adulto del Niño; pequeño profesor); hay que recordar en este sentido que conforme los contenidos de P se hacen más permisivos, la parte N de la personalidad se autonomiza y libera potencialidades, incluida, naturalmente, su parte adulta, (An, Adulto del Niño).

Dice Maquirriain (Ref.-8) algo de gran relevancia en este momento: "La persona defiende su latido emocional auténtico, atacado, con la vivencia de flases emocionales, reforzando así su propio argumento y ayudando a la consolidación de su posición existencial básica" (subrayado mío). En efecto, el párrafo a) del esquema que presenta <PS.> evidencia cómo su racket refuerza los mandatos propios de argumento y cómo consolida su p.e.b. (-/+). Enfrentado a su rebusque de mandato ("me devuelves a mi sentimiento" inconsciente) "juega" contra él mismo y consigue reencontrarse con su "Yo no valgo", "Yo no hago las cosas bien", "Yo soy malo", todo ello creencias falsas (mito) sobre sí mismo provocadas por mensajes parentales negativos.

Recientemente me dijo: "Hace unos días tuve una cena de antiguos alumnos, Uno de ellos, que entró conmigo el mismo día que yo al colegio, me comentó espontáneamente: ¿te acuerdas de la manía que tenías en el colegio de hacer todo a la perfección?. <PS.> ya no se sorprendió...

NOTAS

(N-1) Brevemente, el guión de No ganador (Kertesz), también llamado guión de Casi fracasado o No triunfador (Berne) y guión Sin destino (M. James y D. Jongeward), es el de aquél que no espera triunfar, ni fracasar; que tiene una p.e.b. (posición existencial básica) Depresiva, rackets de impotencia, mandatos que le prohíben en mayor o menor medida el uso del área intelectual y el uso del área práctica; que sus padres desconfiaron de él (protocolo), que no acepta caricias auténticas; predomina en sus estados del yo el Nas- junto al PC-; tiene el impulsor Complace, entre otros...

(N-2) "encebar" es un neologismo traído al caso con el que quiero sintetizar los términos de cebo+flaqueza, elementos de la fórmula de todo juego, junto a Respuesta, Cambio y Beneficio.

(N-3) Con este tipo de transacción se pretende estimular al Adulto del otro, único estado del yo capaz de evaluar los estímulos (ya sean externos o internos) contando con todas las fuentes de información, y luego emitir la mejor respuesta posible. Dicho de otro modo para el caso que nos ocupa: se le demandaba e invitaba de esta forma a un máximo de enjuiciamiento objetivo del autoconcepto que describía, tratando de alejar las presiones del Padre (descalificador) y del Niño (asustado).

(N-4) ...así como en todo juego hacen falta al menos dos personas, que juegan papeles de alguna forma concreta complementarios.

(N-5) Aunque este "tipo" abandona, cosa que hará "diciendo", por ej. "Bue-

no, es una mujer con grandes cualidades, PERO el caso es que es/hace..."; o "Si no fuera por ...sería el hombre de mi vida". Está diciendo que no se ajusta el otro a ese ideal de yo que él tiene y respecto al cual es muy exigente.

(N-6) Una de las "hambres" humanas según el AT son las caricias: en definitiva, cualquier mensaje que signifique decir al otro "estás vivo, eres una persona y te atiendo por ello". Como este mensaje podemos darlo con un beso o con una patada (y el receptor del mismo aceptará incluso una patada si no hay algo mejor, ¡tal es la necesidad de caricias!), las caricias son susceptibles de clasificarse en diversos tipos, siendo los principales: caricias positivas, caricias negativas y caricias mixtas.

El cariciograma es la representación gráfica de las caricias que en un periodo de tiempo alguien da, recibe, pide o rechaza. En la literatura al uso pueden encontrarse diversos cuestionarios al efecto.

En lo referente a la economía de caricias, fue Steiner quien enunció las cinco leyes de dicha economía (normas parentales irracionales y prejuiciosas que impiden el libre y sano intercambio de caricias): No des caricias positivas/No aceptes caricias positivas/No pidas caricias positivas/No te des caricias positivas/No rechaces caricias negativas.

(N-7) El AT habla de dos patologías estructurales del yo, señalando el empleo rígido y constante de un estado del yo (exclusión) o la intrusión de información de P y/o N en A (contaminación).

(N-8) El término circuito ha sido desarrollado por Kertesz, y viene a describir la interdependencia entre P2 y N en su funcionamiento principalmente interno (diálogos internos).

(N-9) Una patología funcional también llamada bloqueo o disociación: interrupción de la comunicación interna entre estados del yo.

(N-10) Afirma al AT que el ser huma-

no tiene siete "hambres", siendo una de ellas la de estructuración del tiempo, una de las cuales son los Pasatiempos: intercambios de mensajes entre estados del yo en forma paralela alrededor de un centro de interés común, como por ej. hablar de "aquellos tiempos en el colegio", "lo caro que está todo" o simplemente "el tiempo que hace".

(N-11) Y ello junto con el pleno uso de las capacidades amorosas y el <Centramiento>, máxime cuando todo ello se da complementado.

(N-12) Clásicamente se afirma que los mensajes negativos los da el progenitor del sexo opuesto (otros autores dicen que ambos), mientras que el del mismo sexo enseña cómo cumplirlo, lo que constituye el patrón paternal o programa del guión.

(N-13) El miniguión viene a ser la forma reducida, concentrada y observable del cómo del argumento de vida que todos (?) tenemos, del cómo cumplimos el guión: siendo perfectos, fuertes, apresurados, complacientes o esforzados: Drivers, contramandatos o Impulsores.

(N-14) ...incondicionales dadas actitudinalmente ("Yo confío en tí", Para mi eres una persona estupenda", "Yo estoy bien contigo", "Te acepto como eres"...). Como comentaré más adelante, una de las (seudo) ventajas de todo juego psicológico es la obtención de caricias, y también su motor. Pues bien, las caricias incondicionales que le doy a <P.S.> en este momento pretenden mitigar el "hambre" de caricias (en este caso <reforzadoras de guión) que le lleva a Jugar, contribuyendo así a paralizar el juego, dado que la persona tiene algo con qué sustituir los beneficios del Juego, y ello independientemente del enorme potencial terapéutico que en general tienen las caricias sobre todo físicas incondicionales.

(N-15) Técnica para descontaminar el Adulto (ver en glosario: <descontaminación> y <confrontación>).

(N-16) Juego al que respondimos,

como se recordará, con caricias incondicionales (que son las que más fomentan la autoestima y autonomía, y que también se llaman "caricias liberadoras de guión", confrontaciones y permisos ("Tu puedes").

GLOSARIO

ADULTO (A): la parte del yo que piensa objetivamente, evaluando pros y contras y previendo consecuencias.

ANÁLISIS FUNCIONAL: estudia las manifestaciones externa de la estructura PAN (Padre/Adulto/Niño), su funcionamiento. Como resultado de ello, el AT describe los siguientes estados funcionales: Padre Crítico (PC), Padre Nutricio (PN), Niño adaptado sumiso (Nas), Niño adaptado rebelde (Nar), y otros estados que son coincidentes en su denominación al análisis estructural.

CARICIA DE GUIÓN: o caricias reforzadoras de guión, son aquellas que se dan por ser exagerados, detallistas, temerosos, inseguros, dependientes, emocionalmente fríos, etc.

CONTRAGUION: viene formado por mensajes parentales en la segunda infancia y comienzo de la adolescencia, con la pretensión de contrarrestar los mandatos (prohibiciones, intimaciones) ya aceptados originales. Generalmente, presenta la forma de consejo bien-intencionado, pero en la práctica se demuestra sostenes de guión, y hasta refuerzos del mismo.

CONCILIACIONES: ver Transacciones

CONFRONTACION: consiste en invitar a la persona a pensar racionalmente (y en ello es clave las transacciones A-->A), compartir información de Adulto y hacer observaciones y preguntas que ayuden a romper la barrera de las contaminaciones.

DESCONTAMINAR: consiste en examinar la información proveniente de Padre o Niño, evaluar por el Adulto la naturaleza y utilidad en el aquí y ahora de la misma, para finalmente quedarse con aquello que sea válido ahora para

la persona, integrándolo así en la personalidad. De esta forma el Adulto se aclara.

DIALOGO INTERNO: influencia interna de Padre sobre Niño. Mensajes dados por las figuras parentales en el pasado continúan oyéndose ("Haz esto", "No vales para nada", "Ya te digo que no puedes confiar en nadie"...; también los hay positivos). Este diálogo puede darse también dentro del propio Padre, provocando, si es contradictorio, tensión y confusión (en el Niño). En este sentido comentan M. James y D. Jongeward el caso de aquel niño al que el padre siempre le dijo que los domingos eran para irse a pescar y la madre que para ir a misa. De mayor a veces hacía una cosa y a veces otra, pero siempre se sentía culpable.

GUION: programa en desarrollo continuo, iniciado en la infancia temprana bajo la influencia paterna, que dirige el comportamiento del individuo en los aspectos más importantes de "su vida" (Berne).

JUEGO (psicológico): serie de transacciones posteriores que conducen a un Beneficio (generalmente un racket). Cumple diversas funciones (beneficios), algunas citadas en el presente artículo, y hace progresar el guión a la vez que lo refuerza. En un juego siempre sucede que: se produce una situación con frecuencia, que sucede siempre que un modo similar y al final todos los participantes reciben su premio (sentirse mal, cualquier racket).

Uno de los motivos que llevan a las personas a relacionarse es la compatibilidad de sus Juegos. Es decir, se eligen personas cuyos Juegos son complementarios entre sí, e igualmente con respecto a los roles del triángulo dramático (ver Víctima, Perseguidor y Salvador).

Se juega desde el Padre o el Niño, aunque siempre con la apariencia de estar en el Adulto.

MANDATOS: constituyen uno de los llamados mensajes brujos; consiste en

prohibiciones ("No vivas", "No seas independiente", "No sientas"...) u orden negativa ("Se un inútil", "Se un solitario"...) endosado por una figura parental e internalizado por el niño, que es impedimento para no hacer, pensar o sentir algo.

Al mandato también se le denomina frenador u obturador; pero estos términos se suelen reservar para los mandatos dentro de la secuencia de mini-guión.

MENSAJES BRUJOS: ver MANDATOS.

MENSAJE PARENTAL: lo que el niño vio, oyó, intuyó... respecto de lo que decían, hacían, parecían... sus figuras parentales. El mandato constituye la síntesis internalizada que el niño hace de diversos mensajes.

NIÑO (N): estado del yo donde se ubican diversas grabaciones (innatas o no), pero para lo que nos ocupa interesa sobre todo los sentimientos que la persona experimentó en su niñez como respuesta a experiencias con el entorno.

NIÑO ADAPTADO REBELDE (Nar-): es un estado funcional del yo que se presenta como opositor, desafiante, provocador; rencoroso... Activo en Víctimas o Perseguidores. Tiene aspectos positivos que aquí no comentaremos.

NIÑO ADAPTADO SUMISO (Nas-): estado funcional del yo que actúa siendo obediente, sintiéndose desvalorizado, temeroso, ansioso. Activo en las Víctimas. También tiene aspectos positivos, que aquí no comentaremos.

PADRE (P): estado del yo donde se graba todas las pautas, patrones, ideas, juicios, etc. de nuestros padres o figuras parentales significativas.

PADRE CRITICO-(PC-): también llamado Padre Perseguidor; es otro de los estados funcionales del yo, que se manifiesta como autoritario, prejuicioso, desvalorizante, buscando destruir la

autoestima en el otro... Necesita que lo teman.

POSICION EXISTENCIAL BASICA (PE.B.): hace referencia las creencias básicas, adquiridas en los primeros años de vida y fuertemente arraigadas, sobre nosotros mismos y sobre los demás en general. Básicamente, se expresa en términos de "estar bien" + o "estar mal", que combinados originan las cuatro p.e.b.:

YO+/TU-: "yo soy superior a ti" (posición paranoide).

YO-/TU+: "yo no tengo valor, tu sí" (posición depresiva).

YO-/TU-: "ni tu ni yo tenemos nada positivo" (posición nihilista).

YO+/TU+: "se valora a él y a los demás de forma realista" (posición realista).

PERSEGUIDOR (falso): rol dramático del que necesita que lo teman. Manipula con miedo. Su p.e.b. es -/+ ("y voy a traspasarte mi malestar") o -/- ("pero tu vas a estar peor"). Engendra Víctimas y Salvadores.

PADRE NUTRICIO NEGATIVO (PN-): también llamado Salvador: sobreprotege, impide el desarrollo del otro. Necesita que lo necesiten. Tiene, en sus aspectos positivos (PN+) comportamientos tales como: permite, acoge, protege, ayuda (no salva)...

PROGRAMA (de guión): elemento del llamado mecanismo del guión: le dice a la persona COMO ser lo que manda el guión y aconseja el contra-guión.

REBUSQUE: falsa emoción. En Ref.-2 se cita un artículo publicado en esta misma revista donde se hace un estudio detallado de este concepto.

REPARENTALIZACION: técnica (no siempre consciente) por la que vienen a decatectizarse los mensajes negativos de P, implantándose en el mismo nuevos mensajes ahora positivos, favorecedores de la autonomía de la persona.

TEMES D'ESTUDI

SALVADOR (falso): rol dramàtic del que necessita que lo necesiten. Manipula con soborno. Engendra Víctims o Perseguidors. P.e.b.: +/- o -/- ("pero yo me veo peor y voy a hacer mía tu responsabilidad de malestar").

TRANSACCION: unidad de relación social. Cuando una persona emite un estímulo al que otra persona responde se ha completado una transacción. Se simboliza con "—>". Se dividen en diversos tipos, siendo aquí relevantes las llamadas ulteriores, encubiertas o tramposas: implica mensajes dobles, uno social y otro psicológico (oculto), y forman la base de los Juegos psicológicos.

VICTIMA (falsa): rol dramàtic del que necessita que lo rebajen (persigüéndole o salvándole). Su p.e.b. es -/+ o -/-. Engendran Perseguidors o Salvadores. Manipula con lástima.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

(Ref.-1) Kertesz, R. Qué dice Ud. después de decir <Hola>. Grijalbo, pág. 46, 1.974

(Ref.-2) Rubio, L. Desarrollo emocional y AT. Rev. de Informació Psicológica, n.º. 52. pág. 60-64, 1.993.

(Ref.-3) Román, J. M., Senlle, A. y otros. Análisis Transaccional. Modelo y Aplicaciones. CEAC, pág. 44-46, 1.982.

(Ref.-4) Kertesz, R. Análisis Transaccional Integrado. IPPEM, pág. 209, 1.986.

(Ref.-5 y 5bis) Berne, E. Juegos en que participamos. Diana, pág. 130-131, 1.974.

(Ref.-6) Adler, A. El carácter neurótico. Planeta Agostini n.º. 41, pág. 120, 1.993.

(Ref.-7) Kertesz, R. op. cit. pág. 287.

(Ref.-8) Maquirriain, J. M.ª. El arte de vivir, Dosbe, pág. 277, 1.982.

(Ref.-9) James, M. y Jongeward, D. Nacidos para triunfar. Addison-Wesley Iberoamericana, 1.986.

BERNE, E., Juegos en que participamos, Diana, México, 1.974.

- Qué dice Ud. después de decir <Hola>, Grijalbo, Barcelona, 1.974.

CHAPMAN, A., Padres e hijos, Bruguera, Barcelona, 1.974.

ERNEST, K., Juegos en que participan los estudiantes, Diana, México, 1.977.

JAMES, M., JONGEWARD, D., Nacidos para triunfar, Addison-Wesley Iberoamericana, 1.990.

JONGEWARD, D., SCOTT, D., Mujer Triunfadora, FCI, México, 1.979.

KERTESZ, R., Análisis Transaccional Integrado, IPPEM, Buenos Aires, 1.986.

MAQUIRRIAIN, J. M.ª., El arte de vivir; Desde, Madrid, 1.982.

- Intimidación humana y Análisis Transaccional, Narcea, Madrid, 1.988.

ROMAN, J. M., SENLLE, A. y otros, Análisis Transaccional. Modelo y Aplicaciones CEAC, Barcelona, 1.982.

STEINER, C., Libretos en que participamos, Diana, México, 1.982.



Cortar por aquí

SUBSCRIPCIÓ INFORMACIÓ PSICOLÒGICA

Desitge suscriure'm a la revista "INFORMACIÓ PSICOLÒGICA" durant l'any 1995.

Nom _____

Adreça _____

Població _____

Enviar transferència bancària o ingres en compte corrent a nom del Col·legi de Psicòlegs del País Valencià.

Banc Popular Espanyol. Entitat: 0075. Oficina 0497. Compte: 0600079650

El preu de subscripció del període d'un any natural és de 2.500 pessetes, 3 números.

NOTA: Els col·legiats de la Delegació del País Valencià ja reben gratuïtament Informació Psicològica.



COL·LEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DEL PAÍS VALENCIÀ