

NACIDOS PARA TRIUNFAR

(RESUMEN)

JULIO SILVA CRUZ

Este es un resumen que he preparado porque me parece una lectura no solo interesante sino beneficiosa. El libro en su versión original es como figura en el título cuyas autoras son Muriel James y Dorothy Jongeward. Ambas discípulas de Eric BERNE.

Cuando conozco algo hermoso me gusta compartir con otras personas por ello es que he preparado estos resúmenes aun cuando mi Maestro el Dr. Rafael Junchaya me tilda de salvador y que tengo un padre nutritivo muy grande. En todo caso es algo que yo quise hacer.

1. TRIUNFADORES Y PERDEDORES

Cada ser humano nace como algo nuevo, como algo que no existía antes; como un ser distinto dotado de todo lo necesario para triunfar en la vida. Individualmente, cada persona puede ver, oír, tocar, gustar y pensar por sí misma.

Además, cada una tiene sus propias potencialidades, sus capacidades y limitaciones. Por derecho propio, cada una puede ser una persona importante, pensante, consciente y productivamente creadora; en una palabra, posee todos los atributos necesarios para ser un triunfador.

Las palabras “triunfador” y “perdedor” tienen varios significados diferentes. Cuando nos referimos a un triunfador, no queremos decir que un individuo vence a otro derrotándolo. Nuestro empleo de la palabra triunfador está restringido a aquel individuo que responde auténticamente: aquel que en su comportamiento es veraz, confiable, sincero y sensible, tanto en su condición de individuo como de miembro de una sociedad. [Un antiguo cuento que Martín Buber ha recontado resume esta idea. En su lecho de muerte, un rabino se ve a sí mismo como perdedor y se lamenta de que, en el otro mundo, no le preguntarán por qué no fue Moisés, sino por qué no fue el mismo; es decir, por qué no fue auténtico.](#)

Pocas personas son totalmente triunfadoras o perdedoras; es una cuestión de grado. No obstante, una vez que el individuo se halla camino de convertirse en triunfador, sus probabilidades de serlo son mucho mayores.

TRIUNFADORES

Los triunfadores tienen diferentes potencialidades. Tener éxito no es lo más importante; sí lo es ser auténtico. La persona auténtica tiene la experiencia de su propia realidad al conocerse a sí misma, al ser ella misma y al convertirse en alguien sincero y sensible. La persona auténtica es la que realiza su propia unicidad, hasta entonces desconocida, y aprecia la unicidad de los demás.

El triunfador no consagra su vida al servicio de lo que imagina que *debe ser*, sino, por el contrario, se esfuerza por **ser él mismo** y, como tal, no consume sus energías en representaciones dramáticas, ni en falsas pretensiones, ni tampoco en manipular o inducir a otras personas en sus propios juegos. El triunfador puede revelarse como realmente es, en lugar de proyectar imágenes que agraden, inciten o seduzcan a los demás; tiene conciencia de que existe una importante diferencia entre ser cariñoso y actuar cariñosamente, entre ser estúpido y actuar estúpidamente, entre ser inteligente y actuar inteligentemente. El triunfador no necesita esconderse detrás de una máscara; se despoja de sus propias imágenes irreales de inferioridad o de superioridad y no se deja atemorizar por la autonomía.

Cada persona tiene sus propios momentos de autonomía, aunque sean transitorios. Sin embargo, el triunfador puede mantener su autonomía durante períodos cada vez más largos; en ocasiones, puede perder terreno o aun fracasar, pero, a pesar de ello, conserva la fe básica en sí mismo.

Un triunfador no se atemoriza de pensar en sí mismo ni de usar sus propios conocimientos; puede distinguir entre hechos y opiniones y no pretende tener todas las respuestas. Escucha a los demás; evalúa lo que tienen que decir, pero se reserva el derecho de llegar a sus propias conclusiones; admira y respeta a otras personas, pero no se deja definir, abatir, limitar o atemorizar por ellos.

Un triunfador no practica el juego del “desamparado” como tampoco el de echar la culpa; por el contrario, siempre asume la responsabilidad de su propia vida. No otorga a nadie falsa autoridad sobre sí porque sabe que él es su propio jefe.

El triunfador posee un justo sentido del tiempo. Responde adecuadamente a cada situación, de una manera apropiada al mensaje enviado, y en todo caso preserva la importancia, el mérito, el bienestar y la dignidad de las personas con quienes se comunica. Sabe que hay una oportunidad para cada cosa y un momento para cada actividad.

Para un triunfador el tiempo es valioso; por consiguiente, no lo malgasta. Vive aquí y ahora. Vivir en el presente no quiere decir ignorar neciamente su pasado o desperdiciar la oportunidad de prepararse para el futuro; más bien, como conoce su pasado, es consciente del presente y vive en él y espera el futuro con optimismo.

Un triunfador aprende a conocer sus sentimientos y limitaciones y no los teme; tampoco se deja intimidar por sus propias contradicciones o ambivalencias. Sabe cuándo está enojado y puede escuchar cuando los demás se enojan contra él. También puede dar y recibir afecto, o amar y ser amado.

Un triunfador puede ser espontáneo; no tiene que responder de una manera rígida o preestablecida. Puede cambiar sus planes cuando sea necesario. Al triunfador le entusiasma la vida: goza con su trabajo, el juego, la comida, las otras personas, el sexo y la naturaleza. Goza de sus triunfos sin sentimientos de culpabilidad, y de las realizaciones de los demás sin envidia.

Aunque el triunfador puede gozar libremente, también es capaz de posponer el disfrute de su placer; puede disciplinarse en el presente para gozar más intensamente después. No teme buscar lo que desea, pero lo hace de una manera apropiada; no reside su seguridad en el control sobre los demás y no se dispone a ser perdedor.

Como el triunfador se preocupa por el mundo y sus habitantes, no se aísla de la sociedad y sus problemas; se preocupa, siente compasión y se compromete en esfuerzos por el mejoramiento de la calidad de vida. Aun en la adversidad nacional o internacional, no se considera totalmente indefenso. Hace todo lo que está a su alcance para hacer de éste un mundo mejor.

PERDEDORES

Aunque el individuo nace para triunfar, no es menos cierto que nace indefenso y dependiente por completo del medio ambiente. Los triunfadores hacen con éxito la transición desde la incapacidad total a la independencia y desde ésta a la interdependencia. No ocurre lo mismo con los perdedores; en algún momento durante su vida, los perdedores empiezan a eludir la responsabilidad de sí mismos.

Como ya lo hemos dicho, pocas personas son totalmente triunfadoras o perdedoras; la mayoría de los individuos triunfa en algunos aspectos de la vida y pierde en otros. El que triunfe o fracase depende, en parte, de lo que les haya acontecido en la infancia.

La falta de respuesta a las necesidades de dependencia, la malnutrición, la brutalidad, las relaciones infelices, las enfermedades, las desilusiones continuas, el cuidado físico inadecuado y los traumatismos son algunas de las muchas experiencias que pueden contribuir a que un individuo se convierta en perdedor. Tales experiencias interrumpen, detienen o impiden el progreso normal de una persona hacia su propia autonomía y realización. Para poder hacer frente a las experiencias negativas, el niño tiene que aprender a manipular y a manipular a los demás. Estas prácticas son difíciles de desterrar más tarde en la vida y se convierten a menudo en normas establecidas. El triunfador busca la manera de deshacerse de ellas; el perdedor se aferra a ellas.

Algunos perdedores se consideran a sí mismos como exitosos pero ansiosos, exitosos pero atrapados o exitosos pero infelices. Otros se refieren a sí mismos como totalmente derrotados, sin objetivos, incapaces de avanzar, medio muertos o muertos de aburrimiento. El perdedor no puede reconocer que, en gran medida, él mismo ha cavado su propia fosa, construido su propia jaula y es el único responsable de su propio aburrimiento.

El perdedor raramente vive en el presente; lo destruye ocupándose con recuerdos del pasado o con expectativas del futuro.

Cuando el perdedor vive en el pasado, medita sobre los felices días de antaño o sobre sus desgracias pretéritas: con nostalgia, se aferra a la idea de cómo “solían ser las cosas” o se lamenta de su mala suerte; siente lástima de sí mismo y carga a los demás de la responsabilidad de su propia vida insatisfactoria. Culpar a los demás y disculparse a sí mismo son juegos favoritos del perdedor.

Cuando vive en el pasado, el perdedor suele lamentarse de *sí...*:

Cuando por el contrario, el perdedor vive en el futuro, espera el milagro que, como en cualquier cuento de hadas, podrá hacerle “vivir por siempre feliz”: en lugar de buscar su propia vida, espera; se dedica a esperar el rescate mágico: Qué maravillosa será la vida *cuando*:

En contraste con las personas que viven con la ilusión de un rescate mágico, algunos perdedores viven bajo la constante amenaza de una catástrofe: *¿qué pasará sí...*

Cuando una persona hace girar su vida alrededor del futuro, experimenta ansiedad en el presente; le domina la ansiedad por aquellas cosas que prevé, ya sean reales o imaginarias: exámenes, cuentas por pagar, aventuras amorosas, crisis, enfermedades, jubilación, las condiciones climáticas, etc. La persona que está excesivamente ocupada en el futuro deja pasar de largo las oportunidades reales del presente; como se ocupa demasiado con cosas irrelevantes, su ansiedad le desvía de la realidad y, en consecuencia, es incapaz de oír, ver, sentir, gustar, tocar o pensar por sí misma.

Como el perdedor es incapaz de utilizar la potencialidad total de sus sentidos y aplicarla a las situaciones inmediatas, sus percepciones son incorrectas o incompletas. Se ve a sí mismo y ve a los demás como a través de uno de esos prismas que deforman las imágenes; su habilidad para tratar eficazmente el mundo real se ve entorpecida.

El perdedor gasta una buena parte de su tiempo en representaciones dramáticas; imagina, y perpetúa antiguos roles de la niñez; gasta su energía en mantener su máscara, con la cual presenta a menudo una apariencia engañosa. **Para el perdedor comediante, su representación es a menudo más importante que la realidad.**

El perdedor reprime su capacidad de expresar espontánea y adecuadamente todo el rango de su posible comportamiento; puede no darse cuenta de que existen otros caminos para encauzar de nuevo el camino que ha escogido no le lleva a ninguna parte. Tiene miedo de probar algo nuevo; se mantiene dentro de su propio *statu quo* y es un repetidor que no sólo repite sus propios errores, sino que repite a menudo los de su familia y los de su cultura.

El perdedor tiene dificultad en dar y recibir afecto; no establece relaciones íntimas, honradas y directas con otras personas; muy por el contrario, trata de manipularlas para que vivan de acuerdo con sus propias expectativas y canaliza sus esfuerzos para corresponder a las de los demás.

Cuando un individuo es un perdedor, no usa su inteligencia adecuadamente; hace mal uso de ella cuando racionaliza o cuando intelectualiza; en el primer caso, ofrece disculpas para hacer que sus actos sean admisibles; en el segundo, intenta engañar a los demás con su verbosidad. En consecuencia, muchas de sus posibilidades permanecen latentes, irrealizadas e ignoradas. Es como el príncipe-rana del cuento de hadas; está hechizado y vive la vida de algo que no le corresponde ser.

INSTRUMENTOS PARA VER EL CAMBIO

Cuando una persona quiere descubrir el porqué de su mala racha y cambiarla, cuando quiere parecerse más al triunfador que ha nacido para ser, puede recurrir al **ANÁLISIS TRANSACCIONAL** para realizar el cambio.

En este resumen se demuestra cómo la teoría del **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**, puede ser utilizada para desarrollar y prolongar una “buena racha”. Cada individuo –al menos en alguna fase de su condición humana- tiene todo el potencial para ser un triunfador: para ser una persona auténtica, viva y consciente.

ERIC BERNE Y EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

En el **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**, la gente adquiere intuición tanto emocional como intelectual, pero el método se centra en la segunda. Es un proceso racional, a menudo analítico, en el cual la persona llega con frecuencia a la conclusión: “De modo que es así”.

Según **Berne**, sus teorías evolucionaron al observar los cambios de comportamientos ocasionados en sus pacientes cuando un nuevo estímulo, tal como una palabra, un gesto o un sonido, se convertía en el centro de su atención. Estos cambios envolvieron expresiones faciales, entonaciones, construcciones gramaticales, movimientos corporales, gestos, tics, la postura y aún la manera de andar. Era como si dentro de un individuo conviviesen varias personas y, a veces, una u otra de ellas parecía controlar la personalidad total del paciente.

Berne observó que los diversos “yo” realizaban transacciones con otras personas de diferentes maneras y que aquellas podían ser analizadas. Observó que algunas de las transacciones tenían motivos ulteriores; el individuo las utilizaba como un medio de manipular a los demás hacia sus juegos y trampas psicológicas. También observó que las personas se comportaban en formas predeterminadas; actuaban como si estuviesen en un escenario, leyendo el guión de una obra teatral. Esas observaciones llevaron a **Berne** a desarrollar la teoría que hoy conocemos como **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**, **AT** en forma abreviada.

En sus orígenes, el **AT** fue desarrollado como método psicoterapéutico y, se utiliza preferentemente con grupos porque, en esta situación, los individuos pueden hacerse más conscientes de ellos

mismos de la estructura de su personalidad, de la manera en que efectúen transacciones con los demás, de los juegos que practican y de los guiones que representan. Este conocimiento les permite verse más claramente y, por consiguiente, pueden cambiar lo que deseen cambiar y fortalecer lo que deseen fortalecer.

El cambio comienza con un contrato bilateral entre el terapeuta y su cliente, que puede versar sobre el alivio de síntomas como el ruborizarse, la frigidez o dolores de cabeza; puede tratar de la manera de adquirir control sobre comportamientos como el beber con exceso, maltratar a niños, fracasar en los estudios; o puede centrarse alrededor de las experiencias de la infancia, en las que el niño fue despreciado, abandonado, mimado en exceso, desatendiendo o tratado brutalmente, todas las cuales pueden constituir una base que explique síntomas específicos de la conducta actual del paciente.

El **AT** no solamente es un instrumento provechoso para las personas entrenadas en el campo de la psicoterapia, sino que proporciona al público en general una estimulante perspectiva del comportamiento humano que la mayoría puede comprender y utilizar. El **AT** estimula el empleo de palabras sencillas, directas y, a menudo, coloquiales, en vez de términos psicológicos, científicos o jerga; por ejemplo, las partes más importantes de la personalidad se designan **Padre, Adulto y Niño**.

El **AT** es un enfoque racional encaminado hacia la comprensión del comportamiento, con base en la suposición de que cada individuo puede aprender a confiar en sí mismo, a tomar sus propias decisiones y a expresar sus sentimientos. Los principios del **AT** pueden ser aplicados en el trabajo, en el hogar, en el aula, en el barrio: dondequiera que la gente trate con gente.

BERNE dice que un objetivo importante del **AT** es “establecer la comunicación más franca y auténtica posible entre los componentes afectivos e intelectuales de la personalidad”. Cuando esto ocurre, la persona puede emplear tanto sus emociones como su intelecto de una manera equilibrada y no unas a costa del otro.

DESARROLLO DE LOS ESTADOS DEL YO

En un recién nacido, el conocimiento se centra alrededor de la satisfacción de sus propias necesidades y bienestar; procura evitar las experiencias dolorosas y responde a nivel del sentimiento con todo lo que posee y es. Casi inmediatamente, aparece su estado Niño del yo. (Las influencias prenatales sobre el estado Niño del yo no han sido determinadas todavía.)

A continuación, se desarrolla el estado Padre del yo; a menudo, puede observarse cuando el niño juega en la familia, imitando a sus padres. Unas veces, los padres se disgustan al verse “representados” por sus hijos. Otras veces, se sienten complacidos.

El estado Adulto del yo se desarrolla cuando el niño intenta dar sentido a su propio mundo y concluye que puede manipular a otros. Por ejemplo, puede preguntar: “¿Por qué tengo que comer si no tengo hambre?”. Entonces se da cuenta de que puede manipular a los demás fingiendo que le duele el estomago cuando no quiere comer.

CASO ILUSTRATIVO

Cuando Sarita tenía veintidós meses de edad, sus padres le regalaron en Navidad un cochecito para muñecas. Sarita quiso acomodarse en el cochecito diciendo: “Yo, bebé”, pero, como era muy pequeña, no alcanzo. Su muñequita, en cambio, si alcanzo perfectamente. “Yo, mamá”, dijo Sarita y empezó a pasear la muñequita hasta que se cansó. Entonces, enojada, tiró la muñequita al suelo, volcó el cochecito, lo enderezó y trató de meterse en él otra vez, Obviamente, sin lograrlo. Frustrada, metió la muñequita otra vez en el cochecito. Repitió esta operación cuatro veces consecutivas. Finalmente, decidió que era demasiado grande, se resigno a hacer el papel de madre y comenzó a cuidar a su muñequita de la misma forma en que su madre le cuidaba a ella.

La conducta maternal de Sarita fue una imitación de su madre desde su estado Padre del yo, aunque en su estado Niño del yo quería ser una bebé, su naciente estado Adulto del yo recogió y procesó un dato objetivo: ella no cabía en el cochecito.

Cualquier situación puede activar un estado específico del yo y, a veces, como en el caso de Sarita, diferentes estados del yo compiten dentro de la persona por el control sobre la misma. Entre dos personas, un “bebé” confrontado con otro “bebé” puede intentar ser un padre o un bebé “mayor”.

PERSONALIDAD HUMANA

Es muy provechoso pensar en ella, como dividida en tres partes.

O mejor aún, comprender que cada individuo es tres personas diferentes.

Estas tres partes son **situaciones del yo**, las cuales determinan:

- Lo que sucede a la gente.
- Lo que hacen **a** y **por** los demás.

Padre es la persona que dice qué debe hacer y cómo comportarse; qué mala o buena es la persona; cuánto mejores o peores son los demás.

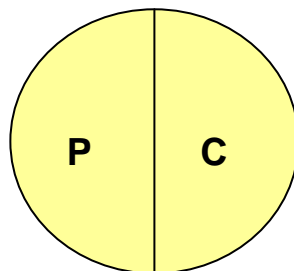
Adulto es la parte que representa la voz de la razón; recibe información del mundo exterior; decide sobre la base de probabilidades razonables; decide qué actitud debe asumirse y cuándo debe asumirse.

Niño es la parte que goza con la naturaleza y la gente; es lo que hace entusiasta, creador, espontáneo, sagaz, sencillo y natural al individuo; hace encantadora a la mujer y al hombre, ingenioso.

ASPECTOS SEPARADOS DE LA PERSONALIDAD

PADRE PROTECTOR

Consejero, redentor,
Adulador, metiche,
Meloso, sobre protector,
Encubridor, etc.

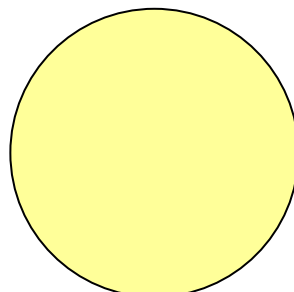


PADRE CRÍTICO

Prejuicios, críticas,
sermones, prohibiciones,
imposiciones, calculador, frío, etc.

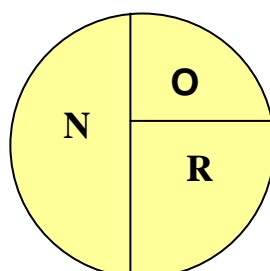
ADULTO

Simpático, activo, trabajador, realista,
Decidido, seguro, etc.



NIÑO LIBRE

Natural, curioso,
Sencillo, vivaz,
Espontáneo, alegre



NIÑO ADAPTADO

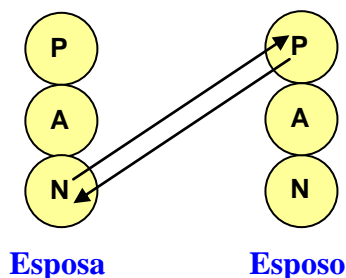
(conflicto, confusión)
--obediente, triste, sumiso,
retraído, dejado
-- rebelde, inquieto, pícaro,
pesado, aprovechado.

EL ANÁLISIS DE LAS TRANSACCIONES

Todo lo que ocurre entre personas implica una transacción entre sus estados del yo. Cuando una persona envía un mensaje a otra, espera una respuesta. Todas las transacciones pueden ser clasificadas como. 1) Complementarias, 2) Cruzadas ó 3) Ulteriores.

TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS

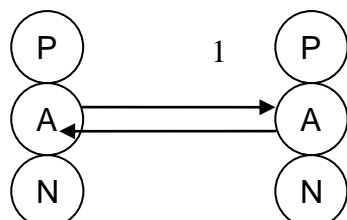
Una transacción complementaria tiene lugar cuando un mensaje enviado por un estado específico del yo recibe, desde un estado específico del yo de la otra persona, la respuesta prevista. **BERNE** califica como transacción complementaria aquella que es “apropiada, cabe esperar y sigue el orden natural de las relaciones humanas saludables”. Si, por ejemplo, una esposa afligida por la pérdida de una amiga es consolada por su esposo comprensivo, su necesidad momentánea de dependencia ha recibido una respuesta apropiada.



Una transacción complementaria puede ocurrir entre dos estados cualesquiera del yo. Por ejemplo, dos personas pueden llevar a cabo una transacción Padre-Padre cuando se lamentan de que sus hijos abandonan el hogar; Adulto-Adulto cuando resuelven un problema; Niño-Niño o Padre-Niño cuando se divierten juntos. Una persona puede efectuar una transacción desde su Padre con cualquiera de los estados del yo de otra persona; puede también hacerlo con su Adulto o con su Niño. Si la respuesta es la esperada, la transacción es complementaria; las líneas de comunicación están abiertas y las transacciones mutuas pueden continuar.

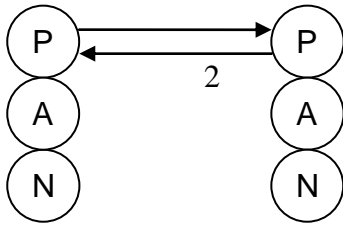
Los gestos, las expresiones faciales y las posturas del cuerpo, el tono de la voz, etc., todos contribuyen al significado de cada transacción. Para que un mensaje verbal sea comprendido totalmente, el destinatario debe tomar en consideración tanto los aspectos verbales como los no verbales.

Para entender mejor las ilustraciones que figuran a continuación, debemos suponer que el estímulo es franco y los mensajes verbales y no verbales son congruentes. Cada ilustración es, a lo más, una conjetura bien fundada. Para que sean más exactas, será necesario conocer los estados reales Padre, Adulto y Niño del yo de cada persona.



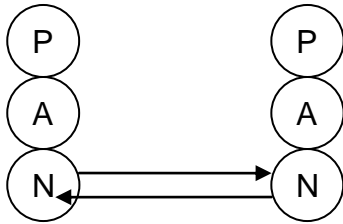
Transacción Adulto-Adulto

1. ¿Cuál es el salario para ese empleo?
2. Empieza en los 2,000



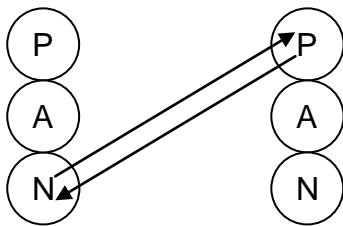
Transacción Padre compasivo-Padre:

1. Esos niños echan de menos a su padre.
2. Sí, vamos a llevarlos al parque para que se diviertan un poco.



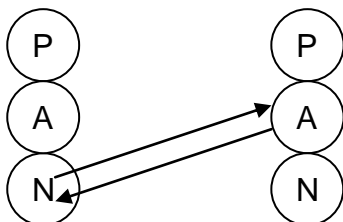
Transacción Niño juguetero-Niño:

1. ¡Cómo me gustas!
2. ¡Tú también me gustas!



Transacción Niño-Padre Nutricio:

1. Estoy tan preocupado por mi hijo que no puedo concentrarme en el trabajo.
2. Puedes salir temprano e ir al hospital a visitarlo.



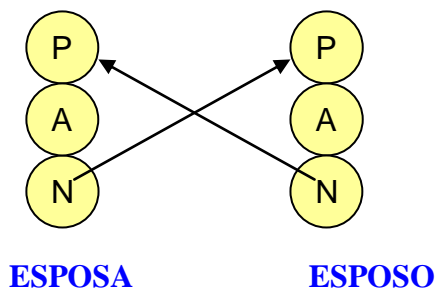
Transacción Niño colérico-Adulto oyente:

1. Tengo tanta ira que de buena gana tiraría la máquina de escribir por la ventana.
2. Algo te ha enfadado tanto que te gustaría tirar todo, ¿verdad?

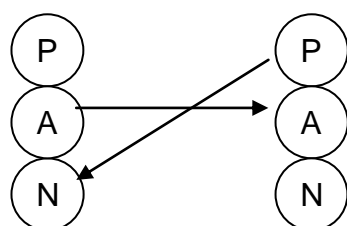
En cada una de las transacciones anteriores, la comunicación permaneció abierta porque las respuestas correspondieron al estímulo. Esto no ocurre siempre porque, en ocasiones, el estímulo recibe una respuesta inesperada o impropia y las líneas de comunicación se cruzan.

TRANSACCIONES CRUZADAS

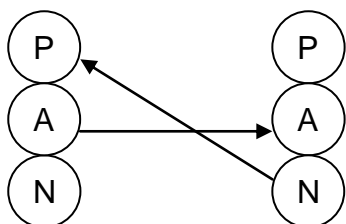
Una **transacción cruzada** ocurre cuando las personas se miran en actitud desafiante, se dan la espalda, se sienten reacias a continuar la transacción o quedan perplejas por lo que acaba de ocurrir. Una transacción cruzada ocurre cuando la respuesta al estímulo es inesperada; se activa entonces un estado inapropiado del yo, se cruzan las líneas de transacción entre las personas y éstas optan por retirarse, alejarse o cambiar de conversación. Por ejemplo, si en un momento dado el esposo, dominado por sus propias preocupaciones, responde duramente a su esposa: “¿Y cómo crees que me siento yo?”, puede forzar a su esposa a alejarse.



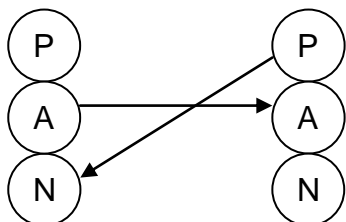
Con frecuencia, las transacciones cruzadas originan situaciones dolorosas entre las personas: padres e hijos, esposo y esposa, patrón y obrero, profesor y estudiante, etc. Cuando alguien inicia una transacción con la esperanza de obtener alguna respuesta que, desgraciadamente, no llega, se siente frustrado y, a menudo, descontento.



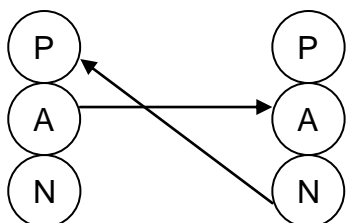
1. JEFE: ¿Qué hora es?
2. SECRETARIA: ¡UD. Siempre tan apurado!



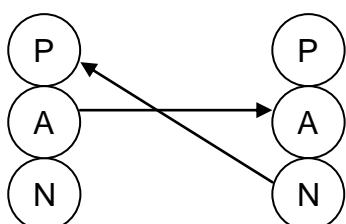
1. ESPOSO: ¿Puedes llevar a que arreglen el auto?
2. ESPOSA: Hoy voy a lavar. Luchito espera que le haga su torta. Etc,etc... ¡Y tu quieres que lleve el auto a arreglar!



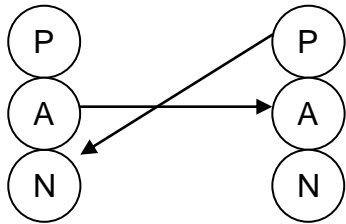
1. JEFE: Necesito 25 copias de este informe para la reunión. ¿Puede UD. Hacermelas?
2. SECRETARIA: ¿No se siente UD dichoso teniendo una secretaria como yo?



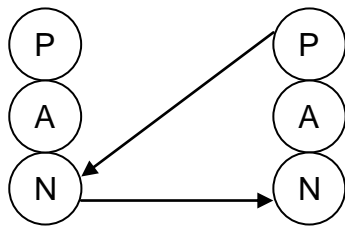
- 1 CIENTIFICO A: Probablemente no hayamos considerado algunas variables en este experimento.
- 2 CIENTIFICO B: ¿Y que? A quien le importa eso.



1. ESPOSA: Necesito el carro para el lunes pues tengo que ir al mercado.
2. ESPOSO: ¡Es una pena que nunca quieras hablar conmigo!



1. JEFE: Srta. ¿Ha visto ud el contrato de los Pérez?
2. SECRE: Si UD fuera ordenado no tendría que preguntarme donde esta el contrato.



1. JUAN: ¡Vamos a divertirnos!
2. MARIA: ¿No puedes tener seriedad nunca?

En las relaciones saludables las personas actúan directamente, con franqueza y, en ocasiones, intensamente. Esas transacciones son complementarias y están libres de motivos ulteriores.

TRANSACCIONES ULTERIORES

Las transacciones pueden ser directas o indirectas, francas o atenuadas, intensas o débiles. Las transacciones se juegan a tres manos. Una persona habla a otra, aunque en realidad espera influir a una tercera que puede alcanzar a oír de lo que se está hablando. Por ejemplo, el empleado temeroso dice algo al compañero para que éste se lo diga “distraídamente” al jefe.

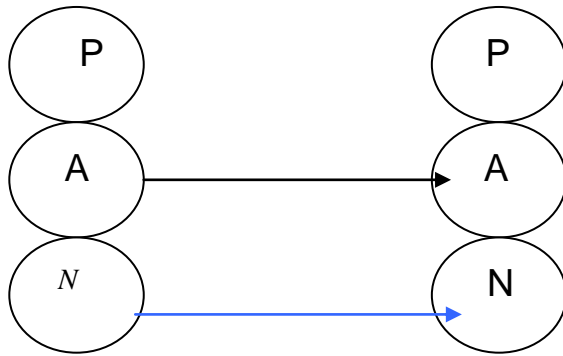
Las transacciones atenuadas son en parte hostiles, en parte afectivas. El mensaje está oculto en alguna forma de broma o chanza: un estudiante, por ejemplo, que le dice a otro,: “¡Genio! ¿Cuándo vas a acabar ese libro? Yo quiero leerlo”, y el otro, tirándole el libro. Le contesta: “¡ahí va, torpe, cógelo si puedes!”

Las transacciones débiles son superficiales, rutinarias, sin sentimiento alguno de intensidad. Tal es el caso de una mujer que le dice a su marido: “¿Te parece que cenemos fuera esta noche?”, y él responde: “Me da lo mismo, querida. Lo que tú digas.”

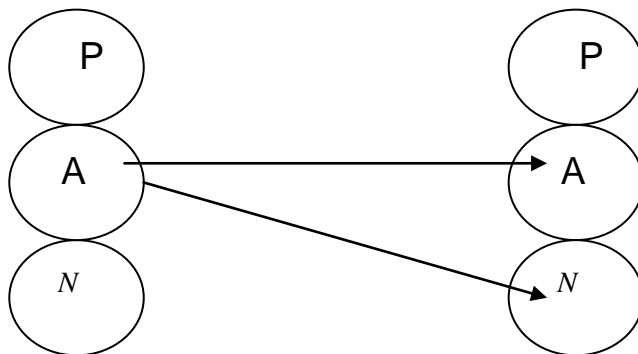
En las relaciones saludables las personas actúan directamente, con franqueza y, en ocasiones, intensamente. Esas transacciones son complementarias y están libres de motivos ulteriores.

TRANSACCIONES ULTERIORES

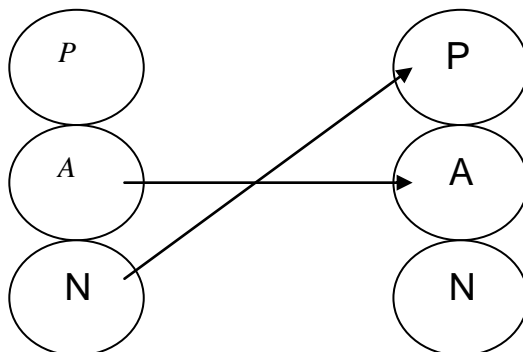
Las transacciones ulteriores son las más complejas. Difieren de las complementarias y de las cruzadas en que siempre comprenden más de dos estados del yo. Cuando se envía un mensaje ulterior, éste va disimulando bajo una transacción socialmente aceptable. Tal es el propósito del cliché: “¿Te gustaría venir a escuchar mis discos?” en este caso, mientras el Adulto dice una cosa, el niño envía un mensaje diferente a través de una insinuación



Cuando un vendedor de automóviles mira de reojo a su cliente y le dice: “Este es nuestro mejor automóvil deportivo, pero... puede que sea demasiado veloz para usted”, está enviando un mensaje que puede ser oído por el Adulto del yo del cliente por el Niño. Si el Adulto del cliente oye el mensaje, probablemente conteste: “Tiene usted razón; no es lo que necesito para mi trabajo”; pero, si el mensaje es percibido por el Niño, la respuesta bien puede ser: “Es exactamente lo que necesito. Me quedo con él”



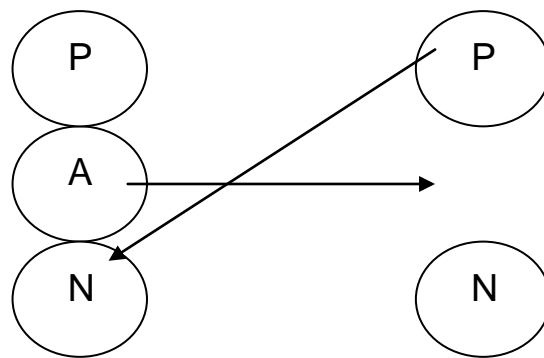
Cuando una secretaria presenta a su jefe una carta con varios errores y éste le da una reprimenda paternal, también ha habido un mensaje ulterior. Lo mismo ocurre cuando un estudiante se retrasa continuamente con sus tareas, falta a clase, escribe ilegiblemente o provoca en alguna forma un equivalente de la crítica paternal



El mismo tipo de transacción ulterior ocurre cuando, una mañana, un alcoholico ”reformado” llega ala oficina con resaca y los ojos destellantes y le dice jactancioso a su compañero: “Anoche me pasé

de tragos y ¡ qué cabeza la que tengo hoy!” A primera vista su información es verídica; sin embargo, al nivel ulterior, el Niño del yo del alcohólico busca en el Padre de su colega una sonrisa comprensiva que condone su beber.

No obstante, en vez de activar al Padre, puede que active al niño de su compañero y que éste responda riéndose de su tragedia. Sea que se ría desde el estado Padre, sea desde el niño, en cualquiera de los dos casos refuerza el mandato (Paternal), generalmente no verbal, dirigido al alcohólico (como Niño): “Vete de aquí, sinvergüenza!” Claude Steiner define esta risa o sonrisa inoportunas como transacción de horca. La sonrisa, en este caso, sirve para apretar el dogal y refuerza la conducta destructiva.



Cualquier respuesta sonriente ante la desgracia de una persona puede servir como transacción de horca. Este es el caso cuando

- Un maestro se divierte de la “conducta estúpida” de su alumno;
- Una madre se ríe de su hijo de tres años de edad, propenso en accidentes;
- Un padre se alegra de los riesgos con que se enfrenta su hijo.

Estas transacciones de horca, así como otras que implican motivos ulteriores, son corrientes entre perdedores, quienes las usan para promover sus juegos psicológicos.

EL HAMBRE HUMANA DE CARICIAS Y LA ESTRUCTURACION DEL TIEMPO

Toda persona tiene necesidad de ser tocada y reconocida por los demás; toda persona tiene necesidad de hacer algo con su tiempo entre el nacer y el morir. Estas son necesidades biológicas y psicológicas a las que **ERIC BERNE** llama “hambres”.

Las hambres de contacto y reconocimiento pueden ser apaciguadas con *caricias*, las cuales son **“cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia del otro”**. Las caricias pueden ser dadas en forma de toque físico real o por medio de alguna forma simbólica de reconocimiento como una mirada, una palabra, un gesto o cualquier acto que signifique: **“Yo sé que estas ahí”**.

El hambre de caricias de una persona determina a menudo lo que ésta hace con su tiempo. Por ejemplo, puede pasar minutos, horas o toda una vida intentando ser acariciada en muchas formas,

incluso practicando juegos psicológicos; o puede pasar minutos, horas o toda una vida intentado evitar por medio de retiradas el ser acariciada.

HAMBRE DE CARICIAS

Los bebés no crecerán normalmente sin el contacto de otros. Esta necesidad se cumple generalmente en las transacciones íntimas diarias del cambio de pañales, la alimentación, el eructar, el baño, los mimos y las caricias que los padres tienen para con sus hijos. Algo inherente en el contacto físico se estimula la química del infante hacia el crecimiento mental y físico. Los infantes que son desatendidos, abandonados o que por alguna razón no experimentan suficiente contacto físico sufren un deterioro mental y físico que puede llevarlos incluso hasta la muerte.

Hay un dicho que circula entre analistas transaccionales: “Si el niño no es acariciado, se consume su médula espinal”. La película documental (*Segunda Oportunidad*), que resumimos a continuación, ilustra dramáticamente la necesidad del tacto.

CASO ILUSTRATIVO

Cuando el padre de Susana la dejó en un gran hospital infantil, la niña tenía 22 meses de edad, pero su peso (7Kg.) correspondía a una niña de cinco meses y su tamaño (56 centímetros) al de una niña de 10 meses. Prácticamente carecía de habilidades motoras, no podía gatear, ni podía hablar; casi ni podía balbucir siquiera. Si alguien se le acercaba, ella se retiraba llorando.

Después de tres semanas, durante las cuales nadie visitó a Susana, una trabajadora social se puso en comunicación con la madre. Tanto el padre como la madre tenían educación superior a lo normal, pese a lo cual la madre se quejó: “Los niños son una pobre excusa de los seres humanos”. Hablando de su hija, dijo que a Susana no le gustaba que la cogieran en brazos y que prefería que la dejaran sola; dijo, además, que había abandonado todo esfuerzo por tener contacto con Susana y, en cuanto a cuidarla, admitió: “No quiero hacerlo más”.

Los exámenes clínicos demostraron que no existía ninguna causa fisiológica que explicara el retardo físico y mental extremo de Susana y su caso fue diagnosticado como “síndrome de privación materna”.

Se llamó entonces a una madre sustituta voluntaria para que, durante seis horas diarias, cinco días a la semana, le diera cariño a la niña. El personal de planta del hospital también dedicó mucha atención a Susana, cogiéndola en brazos, meciéndola y alimentándola con abundancia de intenso contacto físico.

Dos meses más tarde, Susana ya había desarrollado una respuesta afectiva altamente desarrollada, aunque todavía continuaba siendo una niña insuficientemente desarrollada para su edad. Había ganado 3 Kg. de peso y crecido cinco centímetros. Sus capacidades motoras se habían desarrollado notablemente: podía gatear por sí sola o caminar si alguien la ayudaba. Ya no demostraba temor a personas relativamente desconocidas. **El cariño había logrado un efecto sorprendente sobre Susana.**

A medida que un niño crece, el hambre primaria temprana por tacto físico real se modifica y se convierte en hambre de reconocimiento. Una sonrisa, una señal de asentimiento, una palabra, un ceño fruncido, un gesto, reemplazan finalmente a algunas caricias físicas. Como el tacto, esas formas de reconocimiento, ya sean positivas o negativas, estimulan el cerebro de quien las recibe y sirven para comprobar el hecho de que está ahí y está vivo. Las caricias de reconocimiento, impiden, además, que su sistema nervioso se “consume”.

Algunos individuos necesitan mucho reconocimiento para sentirse seguros; tal hambre puede ser intensamente sentida en cualquier parte: en el hogar, en el aula, incluso en el trabajo. En una empresa se quejaba el supervisor de que uno de los empleados de su laboratorio se pasaba demasiado tiempo en el refrigerador de agua y dejaba aislado su laboratorio cada hora, buscando a alguien con quien hablar. Después de un entrenamiento en el AT, el supervisor implemento una práctica corriente de asomarse por el laboratorio a intervalos para una breve conversación amistosa con su empleado, quien hizo menos frecuente sus paseos por el pasillo. Tal como lo descubrió este supervisor, las diversas necesidades humanas por reconocimiento confrontan a quienquiera que trabaje con gente. A menudo, los gerentes más efectivos son aquellos que puedan acariciar y reconocer apropiadamente a los demás.

CARICIAS POSITIVAS

La falta de suficientes caricias tiene siempre un efecto perjudicial sobre la persona. Se precisan *caricias positivas* para que las personas se desarrollen emocionalmente sanas con una sensación de “estar bien”. Las caricias positivas abarcan en valor desde el mantenimiento mínimo de un “hola” al encuentro profundo de la intimidad.

Algunas caricias son encuentros meramente superficiales, son transacciones sencillas de las que puede decirse que son caricias de mantenimiento. Generalmente, carecen de contenido significativo, pero al menos proporcionan reconocimiento, mantienen activa la comunicación y proporcionan a la persona la sensación de estar viva. Saludos rituales como el inclinarse y el darse la mano son formas estructuradas de dar y recibir caricias de este tipo.

Las caricias positivas son, por lo general, transacciones complementarias, apropiadas y pertinentes a la situación. Cuando las caricias son positivas, dejan a la persona sintiéndose bien, viva, alerta y trascendente y, más profundamente, aumentan la sensación de bienestar del individuo, confirman su inteligencia y son a menudo placenteras. Los sentimientos subyacentes son sentimientos de buena voluntad y comunican la postura: “Yo estoy bien; tú estás bien”. Si la caricia es genuina, concuerda francamente con los hechos; si no es exagerada, sustenta a la persona. De esta manera, la buena racha se prolonga.

Algunas formas de caricias positivas son las siguientes: el padre que espontáneamente coge en brazos a su hijo y le dice: “Hijo, ¡cuánto te quiero!”; el supervisor que contesta con sinceridad a la pregunta de un subordinado; o el dependiente que saluda a un cliente con un “¡Buenos Días!”.

Las caricias positivas son con frecuencia expresión de sentimientos de afecto y apreciación:

“Qué bien bailas.”

“Me alegro de que seas mi hijo.”

“Me salvaste el día acabando ese informe.”

“Es una placer trabajar contigo en la misma oficina.”

Algunas veces, las caricias positivas son cumplidos:

“Tú eres lo suficientemente bonita como para aparecer en la portada de una revista”.

“Tener una chica por aquí es estupendo.”

“La oficina luce más agradable con tu arreglo floral.”

“Nadas como un campeón.”

“La chaqueta deportiva que has escogido es elegante.”

“Tu propuesta es clara, concisa; es exactamente lo que necesitábamos.”

Las caricias positivas dan a la persona información sobre sus aptitudes; además, pueden ayudarle a hacerse más consciente de sus habilidades y recursos individuales. Si un padre, por ejemplo, hace que su hijo corte el césped y después le dice: “Has cortado el césped muy bien. Tiene un aspecto

excelente y te lo agradezco”, permite que su hijo infiera cosas positivas sobre sí mismo y sepa que tiene habilidades específicas. Esto ayuda al hijo a mantener su posición de triunfador: “Yo estoy bien.”

Una estudiante informó que sus padres habían evaluado siempre su comportamiento con: “¡Eres una muchacha tan agradable y tan buena!” Esta caricia no era desagradable, pero, cuando a los cuarenta estaba buscando empleo y le preguntaron qué podía hacer, el disco paternal se oyó de nuevo:” ¡Eres una muchacha tan agradable y tan buena!”

Esto también es cierto de las caricias de una adulto a otro. Por ejemplo, una nueva secretaria que se libra eficientemente de un visitante inoportuno a su oficina puede ser felicitada con: “Eres un ángel”, en vez de con: “Estimo mucho el tacto con que se ha tratado a esa persona”. Aunque a muchas secretarias les gusta ser llamadas “ángel” de vez en cuando, esto no les proporciona muchos datos sobre su competencia en el trabajo, especialmente si son nuevas en él.

Un niño es acariciado positivamente cuando su padre, su profesor o un amigo le saluda con un cariñoso “¡hola!”, usa su nombre, le mira la cara atentamente y, más importante, escucha sin censura lo que tiene que decir acerca de sus sentimientos e ideas. Todo protege su dignidad.

Escuchar es una de las mejores caricias que una persona puede dar a otra. El escuchar más efectivo implica prestar toda la atención posible al hablante; ésta es una disciplina que puede ser aprendida. Muchas personas inconscientes o desinteresadas nunca desarrollan esa habilidad, por lo que frecuentemente se oyen quejas como:

Los niños: “Mis padres nunca me escuchan.”

Los padres: “Mis chicos no me escuchan nunca.”

Los esposos: “Él/ ella nunca me escucha realmente.”

Los jefes: “Se lo he dicho una y mil veces y él sigue sin escucharme.”

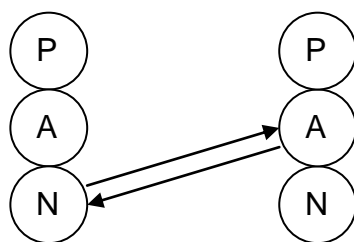
Los subordinados: “Ninguno de los de arriba me escucha.”

Cuando una persona ha sido escuchada, deja el encuentro sabiendo que sus sentimientos, opiniones e ideas han sido verdaderamente oídos; no ha sido desatendida, sino que, por el contrario, ha sido retroalimentada activamente. El escuchar activo, con frecuencia llamado escuchar reflexivo, comprende la retroalimentación verbal del contenido de lo que se dijo o hizo, junto con una conjetura sobre los sentimientos inherentes en las palabras pronunciadas o los actos. Estos se expresan verbalmente. Escuchar de verdad no significa necesariamente estar de acuerdo. Sencillamente quiere decir aclarar y comprender los sentimientos y puntos de vista de otra persona.

Cuando un adolescente llega a su casa, tira sus libros sobre una mesa y se queja: “La escuela es insoportable”, su madre, que le ha oído, dirá algo así como: “La escuela le pareció insoportable hoy y te sientes bastante enojado por eso. ¿No es verdad?”

Cuando una secretaria empieza de pronto a cometer bastantes errores mecanográficos, habla entre dientes y trata bruscamente a los visitantes a su oficina, un jefe que escucha de verdad dirá algo como: “A juzgar por lo que acaba de decir, me parece que UD. está preocupada, ¿verdad?”.

En los casos que acabamos de mencionar, se utilizó la transacción de retroalimentación del Adulto. Sin condenar o condonar, el Adulto escucha tanto el contenido como los sentimientos que la otra persona expresa desde su Niño. El receptor no habla sobre sí mismo, sino que hace hincapié en el mensaje “tú”. Esta transacción es apropiada cuando en una persona se han activado fuertes sentimientos y necesita ser escuchada más bien que censurada.



Un maestro que tenía problemas disciplinarios aprendió a utilizar esta transacción con tanta habilidad que mejoró el tono de su clase. Reconoció que “Cuando intenté por primera vez este escuchar activamente, realmente tenía que lidiar internamente con mi Padre y mi Niño. Mi primera reacción ante cualquier comportamiento que no me agradara era de Padre y quería castigar y regañar al muchacho. Mi siguiente reacción era de Niño. Yo me sentía muy inadecuado cuando los muchachos se conducían mal y me decía: ¡Vaya, hombre! O yo soy un Maestro malísimo... o esto no ocurriría. Una vez que aprendí otra manera de reaccionar, ya no me sentía tan inadecuado o con deseos de regañar. Ahora parece que los muchachos aprecian la clase mucho más.”

Todo el mundo necesita ser acariciado y, si las personas no reciben suficientes caricias positivas, a menudo provocan caricias negativas. Un niño puede hacerse un delincuente, invitando así a sus padres a que le castiguen, le riñan y le degraden. Los esposos pueden quejarse, gastar demasiado, regresar tarde a casa, coquetear, beber, reñir o, de alguna manera, provocar una confrontación. Lo mismo es aplicable a un ambiente laboral. Los obreros pueden demorarse, cometer errores o lastimarse. Algunos estudios muestran que, si en una situación laboral no se toman en cuenta los sentimientos, La producción disminuye y emergen los conflictos. Parece ser que, tanto para los adultos como para los niños, es mejor la atención negativa que ninguna.

DESCUENTO Y CARICIAS NEGATIVAS

Si un padre descuenta los sentimientos y las necesidades de un bebé, su desarrollo saludable se ve impedido. Un *descuento* es o la falta de atención o la atención negativa que ocasiona daño emocional o físico. Desatender a un niño o acariciarle negativamente envía el mensaje: “Tú no estás bien”. Cuando una persona es dejada de lado, embromada, disminuida, humillada, degradada físicamente, es motivo de risa, o es ridiculizada, en alguna forma está siendo tratada como si fuese insignificante; está siendo rebajada. El descuento siempre conlleva una degradación ulterior.

Según Jacqui Schiff, muchas formas de descuento giran alrededor de la solución de problemas. Un descuento tiene lugar sí: 1. El problema en sí no es tomado en serio (por ejemplo, sí la madre mira la televisión mientras el bebé llora), 2. La importancia del problema es denegada (un supervisor dice: “Usted toma todo demasiado en serio; y la cosa no tiene tanta importancia”), 3. La solución es negada (“No puedes hacer nada con respecto a un marido díscolo”), ó 4. Una persona niega su propia capacidad para resolver un problema (“Yo no puedo evitar ser malhumorado; no es culpa mía”).

Si una esposa pregunta francamente a su marido: “Querido, ¿a qué hora estarás en casa para cenar?” Y él responde ampulosamente: “Estaré en casa cuando me veas llegar”, la esposa ha sido descontada; su importancia es disminuida por el mensaje ulterior: “Tú no eres importante”. Como resultado de esta transacción tóxica, es probable que la esposa sufra.

Siempre es doloroso ser descontado. Entre padres e hijos conduce a una patología de la personalidad, creando perdedores; entre adultos conduce a relaciones humanas infelices o acaba en guiones destructivos que “no llevan a ninguna parte”.

Como vimos en el caso ilustrativo sobre Susana, desatender a un niño pequeño es una manera desastrosa de descontarlo. El caso de Emilio es algo similar. Cuando era niño, sus padres raramente le hablaban directamente. Un día, en un esfuerzo desesperado por tener alguna clase de encuentro con ellos, hizo un agujero en la pared de la alcoba con su bate de béisbol y esperó la respuesta de sus padres. No la hubo: sus padres pasaron por alto su acción. Al día siguiente, Emilio acertó oír a su madre decir: “Emilio ha debido caerse contra la pared; hay un agujero en ella.” La repetición de incidentes en los que no le hicieron caso hizo que el niño se sintiera tan descontento que acabó psicótico.

Los efectos del contacto insuficiente pueden continuar hasta en la vida adulta.

CASO ILUSTRATIVO

Humberto fue hijo único; cuando él nació, su madre tenía cuarenta y un años de edad su padre cincuenta y ocho. Humberto fue criado en una casa de catorce habitaciones que estaba situada en un lote de una hectárea, muy aislada de los vecinos. Humberto describe a sus padres como fríos y reservados; aunque en casos de absoluta necesidad eran capaces de tocarlo, nunca daban demostraciones espontáneas de afecto, como, por ejemplo, abrazarlo.

En la edad adulta, Humberto no acariciaba a su esposa y sus hijos y explicaba este hecho diciendo, al igual que su padre, “Considero de mal gusto las demostraciones en público de cariño”, y “No me beses delante de los niños, Alicia. ¡No se sabe que puedan pensar!”

Humberto era profesor, pero le resultaba incómodo estar con la gente siempre que podía, evitaba cualquier contacto con las personas. Rehusaba reunirse con estudiantes después de la clases o con sus padres, procuraba no asistir a las reuniones de profesores y se describía sí mismo como “incapaz de llegar a ninguna parte”.

El insuficiente contacto de Humberto cuando era niño contribuyó a su guión improductivo. Indudablemente, hasta que descubrió cómo acariciar y ser acariciado, su vida no tenía trazas de ir muy lejos. Tanto su vida hogareña como su carrera profesional mejoraron cuando aprendió a valorar una caricia.

Los padres desatienden y no acarician a sus hijos por muchas razones; muy a menudo porque, en su propia infancia, ellos mismos no fueron suficientemente acariciados y aprendieron a “mantener su distancia”.

Otros padres, sintiendo su propia intensa ira, intentan mantener “fuera las manos” como freno para evitar el “romperle la cabeza al niño”. En palabras de un padre: “Si la toco alguna vez, me temo que la voy a matar. De echo, cuando, en una ocasión, mi padre se enfureció, tiró a mi hermana por una ventana; ella se fracturó el cráneo y nunca se recuperó”.

Más aún, otros padres desatienden a sus hijos porque se sienten resentidos contra ellos y contra las responsabilidades que les acompañan. No figuraban en los planes de sus padres; muchos de ellos jamás son aceptados por sus padres y viven en un ambiente emocional de hostilidad y rechazo.

Una madre describe el ambiente emocional que ella creó a causa de sus reacciones de resentimiento contra su hijo, Diego, esquizofrénico de seis años de edad a quien se consideraba un retrasado mental, a pesar de que su cociente intelectual era de 168:

El es un niño muy difícil de entender. He procurado comprenderlo una y muchas veces, pero he fracasado. Desde el principio, cuando era bebé, no he podido entenderle. La verdad es que, antes de

Diego, yo no había conocido a otros niños; no tenía experiencia real como mujer con niños o bebés; ni siquiera tenía la menor idea de cómo eran; de cómo son realmente como personas. Biológica, física y médicamente sabía todo lo que se puede saber sobre ellos, pero, a pesar de eso, no podía entender a Diego. Él fue tal pena, tal desilusión desde el momento que nació... Nosotros no habíamos planeado tener un hijo; su concepción fue accidental y trastornó todos nuestros proyectos. Yo tenía una carrera profesional y mi marido estaba orgulloso de mis logros; él y yo éramos muy felices antes de nacer Diego. Y cuando él nació, era tan diferente... Era tan grande y feo. ¡Semejante pedazo de algo informe! Sin interés en absoluto. De hecho, me rechazó desde el momento en que nació. ¡Se ponía rígido y lloraba cada vez que lo cogía en brazos!...

Mi embarazo fue muy difícil; estuve enferma casi todo el tiempo. Y mi marido resentía mi embarazo; él reía que yo podía haberlo evitado. Oh, no le culpo; yo también resentía mi embarazo. No podíamos hacer nada de lo que solíamos hacer juntos, no podíamos ir a ningún sitio. Mi marido se ausentó cada vez más, absorbido por su trabajo. Él es un científico, ¿sabe?, ¡Un hombre admirable! Pero remoto; y muy sensible, mucho.

Dejar de lado y aislar a las personas son formas bien conocidas de castigar, incluso para los adultos. Castigos semejantes privan a la persona hasta de la misma caricia; el mensaje “está mal” es enviado abiertamente o por inferencia. Para la pregunta de una niña: “¿puedo ponerme mi vestido nuevo?”, El descuento podría ser: “Tú eres tan descuidada que, probablemente, lo vas a romper el primer día”; un descuento implícito podría ser: “¿Cómo podemos estar seguros de que no vas a ser descuidada” En ambos casos, la muchacha infiere: “No merezco confianza”.

A menudo, no son las palabras, sino el sentido expresado por el tono de voz, la expresión facial, el gesto, la postura, etc., lo que hace que una caricia sea ulterior y negativa o directa y positiva. Un marido acaricia positivamente a su esposa cuando dice: “¡Hola preciosa!”, al regresar a casa del trabajo. Sin embargo, si una vendedora llama a una clienta “preciosa”, probablemente la está descontando al implicar que la clienta es una crédula.

Descuentos similares son enviados por las personas que, bromeando, dicen lo contrario de lo que quieren decir. Las frases siguientes, escritas sobre papel, parecen ser cumplidos, pero, si son pronunciadas sarcásticamente o con desprecio, son caricias negativas. El verdadero mensaje es enviado por una transacción ulterior por medio de insinuación. Ese es el caso cuando

“¡Qué bien te va esa chompa!” es dicho con una mirada de desaprobación;
“Eso es muy bueno para la máquina de escribir” es dicho sarcásticamente cuando alguien está usando el borrador justamente encima del mecanismo interior.
“Tu informe es algo especial” es dicho con desprecio;
“¡Bueno, bien por ti!” es dicho con tono de disgusto.

La adulación falsa y los cumplidos falsos expresados con aparente sinceridad son también maneras de descontar:

“¡Gran idea!”, dice un presidente de comité, aunque realmente piensa que la idea no sirve para nada.
“Está usted realizando una gran labor”, dice un jefe, aunque el volumen de ventas acaba de bajar.
“Ese peinado es maravilloso”, dice una amiga, cuando, en realidad, es lo contrario.

Los comentarios en broma y los gestos pueden ser otras formas de descontar. Un marido dice: “No es extraño que el parachoques vaya arrastrando; estando tú en el asiento de atrás...”, es probable que esté expresando hostilidad hacia su esposa porque ésta pesando demasiado. Aunque los adultos pueden aprender a decir directamente: “Déjame en paz!”, cuando las bromas son verdaderamente molestas para ellos, esto es muy difícil para los niños. Bach dice que:

Los padres se engañan a sí mismos al creer que a los niños les gusta ser embromados. En realidad, ellos lo aceptan, en el mejor de los casos, para acomodarse a la necesidad paternal de liberarse de hostilidad. Cuando los niños permiten ser embromados como “buenos perdedores”, en realidad están hambrientos de atención paternal. Y aceptan las bromas u otras hostilidades como sustitutos de estímulo genuino. Ser embromado es mejor que ser dejado de lado.

El pegar al niño es una forma extrema de descuento, llevada a cabo generalmente por padres que fueron así mismo pegados. La cadena de castigos puede continuar a través de varias generaciones, a no ser que los padres desarrollen un comportamiento más adecuado.

La violencia paternal contra los niños adopta muchas formas. Un padre, que utilizaba el dolor como técnica educativa, quemó con una cerilla el dedo de su hijo, declarando que le estaba enseñando a no acercarse al fuego. Otro padre azotó a su hijo y lo ató a la cama porque éste hurtó 10 centavos de su tocador; una madre golpeó a su bebé de un mes de edad y le produjo coágulos de sangre en el cerebro. La madre se expresó así: “Nadie me quiso en toda mi vida y cuando tuve mi bebé creí que él me querría. Cuando lloraba, yo pensaba que era porque no me quería; y por eso le golpeé”. El niño murió.

Los padres que abusan físicamente de sus hijos necesitan, en general, tratamiento profesional y a menudo lo desean. La mayoría de ellos tienen un estado Padre del yo inadecuado, así como un Niño interior lastimado. Activando e informando a su Adulto, esos padres pueden saber qué es lo que realmente pueden esperar de un niño y cómo modificar su propio comportamiento brutal.

CASO ILUSTRATIVO

Muy temprano en su vida, Cecilia experimentó diversas formas de crueldad física. No era extraño que “accidentalmente” le derramasen encima café caliente, resultando en varias quemaduras; además, su madre la cortó deliberadamente con un cuchillo “para que aprendiese a tocar los cuchillos” y, para que no se acercase a los enchufes eléctricos, le hicieron meter el dedo en uno. Años después, y cuando Cecilia fue madre, a menudo, su comportamiento con sus hijos era cruel, tal como había sido el comportamiento de su propia madre. Más aún, ella desconfiaba excesivamente de cualquiera que se comportaba amistosamente con ella. Siempre esperaba que habría de suceder “lo peor”.

A través del estudio del AT. Cecilia se hizo consciente de lo que su madre le había hecho y de cómo ella estaba repitiendo la misma conducta en relación con sus hijos. Aprendió a no usar el comportamiento destructivo de su estado Padre del yo y, en cambio, usó su control Adulto para criar a sus hijos. Finalmente, se convirtió en una madre adecuada, cesó de ser brutal y aprendió a acariciar en forma positiva.

En la vida de cada día, el descuento es generalmente más sutil que la violencia física. Adopta la forma de transacciones cruzadas, de rebajamientos ulteriores, desprecios o bromas. Algunos desprecios en acción se parecen a los “merengues” que los padres arrojan a sus hijos para que desaparezcan. **BERNE** ha dicho:

Las frases paternas de apoyo (comúnmente conocidas como “arrojar merengues” o “pastillas de goma”) son esencialmente de índole protectora y, transaccionalmente, son desaires. Funcionalmente, éstas pueden ser interpretadas... como sigue: 1. “Me alegra tener la oportunidad de protegerte; me hace sentir importante”, ó 2. “no me molestes con tus problemas; toma este merengue y cállate para que yo pueda hablar de los míos”.

Un vendedor puede arrojar un merengue al otro al decir: “Lo que te ocurrió fue horrible, pero espérate y te cuento lo que me ocurrió a mí; ¡eso fue peor todavía!” o “¡si tú crees que estás en apuros, espera hasta que yo te diga cuáles son los míos”

Las maneras en que la gente es tocada y reconocida afectan a menudo su forma de acariciar la vida adulta. Las personas que fueron tratadas brutalmente o descontadas tienden a rehuir el ser tocadas. Las que fueron estimuladas excesivamente pueden continuar con un deseo insaciable de contacto físico; esas personas son cónyuges muy exigentes y pueden sentirse desamados, a menos que con frecuencia reciban contacto físico. Muchas personas desarrollan formas peculiares de tener contacto físico.

CASO ILUSTRATIVO

Un marido se quejaba de que su esposa quería que él le rascase la espalda cuando se sentía amoroso, hecho que él interpretaba como un rechazo, y se sentía aún más frustrado cuando ella se negaba a que él le acariciase los pechos. En algunas sesiones de consejo matrimonial, ella recordó que, cuando era niña, su madre le demostraba su afecto rascándole la espalda; para ella, el rascar la espalda significaba amor y cariño. También recordó que, en la época de pubertad, un peón de la hacienda le había cogido los pechos de una manera inesperada y le había hecho daño. Su actitud era muy firme: “No quería ser herida de nuevo”.

Finalmente, la mujer aprendió a no confundir a su marido con el peón. Cuando la vieja grabación era activada, se recordaba: “Este es mi marido y él me quiere”. Poco a poco aprendió a abrazar a su esposo con sus pechos en contacto con él. Por su parte, el esposo se hizo más consciente de las ansiedades de su esposa y se dio cuenta de que éstas no eran reacciones contra su masculinidad.

EL HAMBRE DE TIEMPO ESTRUCTURADO

El aburrirse durante largo períodos apresura el deterioro emocional y físico de forma semejante a lo que ocurre con las caricias adecuadas. Para evitar las penas que causa el aburrimiento, la gente busca algo que hacer con su tiempo. ¿Qué padre no ha oído las quejas de un hijo aburrido: “¿Qué puedo hacer ahora, papá?”, O qué matrimonio no se ha sentado pensando: “¿Qué podemos hacer este fin de semana?”, O qué obrero no ha oído decir a otro: “Detesto este trabajo cuando no hay suficiente que hacer”. ?

La gente estructura su tiempo de seis maneras posibles: algunas veces se aíslan de los demás; otras, se ocupan con rituales o pasatiempos; en ocasiones, practican juegos psicológicos; en otras, trabajan juntos y, de vez en cuando, tienen un momento de intimidad.

AISLAMIENTO

Una persona puede aislarse de los otros, ya sea quitándose físicamente de en medio o apartándose psicológicamente, encerrándose en sí misma con sus fantasías. El comportamiento de aislamiento puede originarse en cualquiera de los tres estados del yo.

El aislarse es, a veces, una decisión racional del Adulto. Todo el mundo necesita un poco de tiempo para estar solo, relajarse, concentrarse, hacer inventario de sí mismo y rejuvenecer su propia humanidad. Incluso el aislarse con la propia fantasía puede ser un mejor uso del tiempo que escuchar una mala conferencia.

En ocasiones, el aislarse se basa en la imitación de los padres; en este caso, la persona hace lo que vio hacer a sus padres. Por ejemplo, ante la amenaza de un conflicto con su esposa, un hombre pudo

aislarse como hacía su padre cuando su madre se enfadaba; puede marcharse de casa, irse a su negocio o encerrarse en su estudio; o en vez de marcharse físicamente, puede echarse a dormir o simplemente, “desintonizar” a su esposa y no escuchar lo que ésta diga.

Las normas de aislamiento también se originan en el estado **Niño del yo**. A menudo, éstas son representaciones de adaptaciones de la persona en su niñez, surgidas de la necesidad de protegerse a sí misma contra el sufrimiento o el conflicto. Un niño acostumbrado a oír decir a sus padres: “Vete a tu habitación y no salgas de allí hasta que lo hagas con una sonrisa”, aprende a aislarse físicamente o psicológicamente tras una sonrisa forzada.

Cuando una persona se aísla psicológicamente, con frecuencia, se vuelve hacia un mundo fantástico. Es probable que sus fantasías sean de placer o violencia no censurados, ideas creativas o miedos aprendidos y expectativas catastróficas. Todo el mundo se aísla con sus fantasías de vez en cuando. ¿Quién no ha imaginado todas esas cosas grandiosas que “podría” haber dicho? ¿Quién no se ha ocupado en algún placer imaginario no censurado?

LOS RITUALES

Las transacciones rituales son transacciones completamente sencillas y estereotipadas como los cotidianos “holas” y “adioses”. Si alguien dice: ¡Buenos días! ¿Cómo estás? En la mayoría de los casos no pregunta por la salud y los sentimientos de la otra persona; lo que espera recibir es una respuesta ritual: “Bien, ¿y tú? Durante este corto encuentro, ambas personas han recibido caricias de mantenimiento.

Muchos rituales de esta clase suavizan el intercambio social; proporcionan a desconocidos una manera de acercarse, economizan el tiempo de explicar quién va primero o es servido antes de, etc. Algunas culturas, grupos religiosos, partidos políticos, órdenes secretas y clubes sociales estructuran una gran cantidad de tiempo con formas muy rituales de comportamiento. Otros grupos son menos estructurados y emplean su tiempo de maneras diversas. Para muchas personas, los rituales se convierten en una manera de vivir. Después de que la ceremonia nupcial se ha convertido en algo del pasado, el matrimonio puede ser solamente una serie de transacciones rituales que consisten principalmente en la representación de roles, en acciones vacías de significado e intimidad reales, pero que mantienen vivas a las personas con un mínimo de caricias.

LOS PASATIEMPOS

Las transacciones de pasatiempo son aquellas en las que las personas pasan el tiempo hablando de temas inocuos. ¿Quién no ha visto una pareja de viejos sentados en un banco discutiendo excitadamente de política: “¡El gobierno debiera poner orden en este caos...!”? ¿Quién no ha oído a nos padres que pasaban el tiempo compartiendo prejuicios comunes: “¿No son terribles los chicos de hoy en día? La forma en que...”? En ambos casos, las personas pueden intercambiar una opinión tras otra, sin atender en absoluto a los hechos y disfrutando cada minuto de su conversación.

Los pasatiempos son relativamente seguros. Frecuentemente, estos intercambios superficiales son utilizados por personas que no se conoce bien. Por ejemplo, en una cena es corriente que los hombres pasen el tiempo hablando de empleos, automóviles, deportes, o la bolsa, mientras las mujeres la pasan hablando de recetas de cocina, los niños, las modas, etc.

Los pasatiempos, así como los rituales, son maneras de pasar el tiempo juntos cortésmente sin complicarse a un nivel más profundo; proporcionan a las personas oportunidades de estudiarse psicológicamente una a otras ante la posibilidad de posterior implicación en juegos, actividades o intimidad.

LOS JUEGOS

Una “ventaja” de practicar juegos psicológicos es el estructurar el tiempo. Algunos juegos estructuran solamente cinco minutos. Por ejemplo, cuando una secretaria juega a *Defecto* con su jefe, ella se toma unos minutos para indicarle que siempre comete errores ortográficos en determinadas palabras.

Otros juegos, como *Deudor*, pueden estructurar toda una vida. Por ejemplo, cuando un matrimonio joven practica *Deudor*, incurre en deudas considerables por muebles, aparatos domésticos, automóviles y demás y, a cada aumento de salario, contraen más deudas: una casa más grande, un automóvil mejor, etc. De esta manera, no importa cuánto ganen, toda su vida estarán endeudados. Cuando los *deudores* quieren jugar “mas fuerte”, pueden acabar en bancarrota o yendo a la cárcel.

ACTIVIDADES

Las actividades son formas de estructurar el tiempo relacionado con la realidad exterior y, corrientemente, se consideran como trabajo, el llevar a cabo. Las actividades son a menudo lo que la gente quiere, necesita o tiene que hacer, como, por ejemplo:

Coleccionar sellos	preparar las tareas
Ordeñar	nivelar el libro mayor
Vestirse	contestar cartas
Programar cohetes	cocinar
Desherbar el jardín	descargar un barco
Construir una pajarera	coser un vestido
Dibujar planos	construir puentes

Cuando algunas de éstas y otras actividades consagradas se acaban, la persona se siente con frecuencia, vacía, intranquila o inútil. Este problema se hace claramente ostensible cuando actividades estructuradas tales como cuidar niños, ir al colegio o tener empleo se acaban súbitamente.

Muchas madres que han ocupado su tiempo en el cuidado de niños y los quehaceres domésticos se sienten aburridas e inútiles cuando los hijos crecen y dejan el hogar; de igual manera, un padre que ha dedicado su vida a sostener a su familia puede sufrir el mismo aburrimiento y empeorar rápidamente después de jubilarse.

En medio de las actividades pueden surgir diferentes maneras de estructurar el tiempo. Pueden tener lugar los rituales, los pasatiempos, los juegos e incluso la intimidad. Por ejemplo, un directivo de una empresa puede jugar a *Directivo acosado* contestando *Sí* a tantas peticiones que, al final, puede sufrir un colapso. Entretanto, hostiga y hace trabajar excesivamente a sus secretarías tanto como a sí mismo. Cuando el Sr. Acosado sale del despacho, sus secretarías pueden dejar de mecanografiar y archivar y entregarse al pasatiempo común: *Esto es horrible*. “Ese fulano dice ‘Sí’ a todo el mundo y nosotras acabamos trabajando demasiado; ¡esto es horrible!” cuando el jefe vuelve al despacho, ellas regresan a sus actividades, acuden al ritual de una pausa para tomar café o se retiran a sus propias fantasías- tal vez furiosas- o inician un juego.

INTIMIDAD

A un nivel mas profundo del encuentro humano que los rituales, pasatiempos, juegos y actividades, se halla la capacidad para intimidad que posee cada persona. La intimidad está libre de juegos y de explotación y tiene lugar en esos raros momentos de contacto humano que despiertan sentimientos

de ternura, empatía y cariño. Tal cariño no es sólo sensación cálida que una persona puede sentir al ver unas piernas bien formadas o unos hombros anchos. La intimidad implica interés verdadero.

Varias personas pueden vivir o trabajar juntas durante muchos años y nunca “verse” u “oírse” unas a otras. Sin embargo, puede llegar un momento en el cual uno ve al otro por primera vez; ve su color, sus expresiones, sus muchas formas, sus movimientos, sus diferencias. Puede también oír al otro por primera vez: oír todos sus mensajes, verbales y no verbales, emocionales y objetivos.

La sensación de intimidad puede acontecer en medio de una multitud o a través de una amistad continuada, en el trabajo o en una relación matrimonial. La intimidad puede tener lugar sí:

Marido y mujer trabajan juntos desherbando su jardín y experimentan una sensación de proximidad que los conduce espontáneamente al contacto físico que valida su cariño.

Un padre ve el rostro bañado en lágrimas de su hijo, que acaba de enterrar a su perro. Abraza al niño y le dice: “Es penoso enterrar a un buen amigo”. El niño se deshace en llanto entre los brazos de su padre, liberándose así de su aflicción. Durante ese momento están muy unidos.

Dos hombres trabajan juntos durante varias semanas en la preparación de una propuesta para su compañía. Uno de ellos la presenta a la dirección y es rechazada. Al regreso, su colega lo mira y, sin palabras, una sensación de comprensión por la decepción mutua se cruza entre ellos.

Cualquier clase de actividades tales como ir a un concierto desherbar el jardín, enterrar a un perro o preparar una propuesta sirven como contexto en el cual la intimidad es posible.

En la vida moderna, la intimidad parece rara. Las personas que, de una u otra forma, se sienten apretadas, a menudo buscan espacio “psicológico”. Pueden aislarse o recurrir a vivir ritualmente y usar la técnica de “mantén tu distancia”. Incluso cuando están apiñadas en un ascensor o en un tren atestado, las personas se mantienen distantes, fingiendo no verse las unas a las otras.

La intimidad es con frecuencia aterradora porque implica riesgo. En una relación íntima, las personas son vulnerables y, muchas veces, parece más fácil pasar el tiempo o practicar juegos que arriesgar sensaciones de afecto o de rechazo.

Si la capacidad para la intimidad ha sido necesariamente suprimida, ésta puede ser recuperada. A través de la activación y el fortalecimiento del estado Adulto del yo, una persona puede cambiar a pesar de las experiencias de su vida temprana. Uno de los objetivos más importantes del AT y sino de una persona autónoma es el recuperar la capacidad para la intimidad. Los triunfadores arriesgan intimidad verdadera.

LOS GUIONES DEL DRAMA DE LA VIDA

La mayoría de la gente participa en alguna forma de teatro y representa en varios escenarios para públicos diferentes. A veces, el público sólo existe en la mente de la persona.

Cada persona tiene dos escenarios: el privado, en el cual, en lo más recóndito de sus pensamientos, ensaya continuamente para el futuro; y el escenario público, en el que su representación puede ser vista por otros. Afirma el Dr. Perls: “Vivimos en dos niveles: el público, en el cual *hacemos* y que es visible, verificable; y el escenario privado, el pensante, el de ensayo, en el que nos preparamos para los roles que queremos representar en el futuro”.

Ensayar en el escenario privado de la mente puede ser apropiado en ocasiones, pero demasiado ensayo deja a la persona al margen y preocupada.

CASO ILUSTRATIVO

En su primera sesión de terapia en grupo, Dolores evitó mirar a los otros asistentes. Miró al techo, a la pared, al suelo o se miró las manos. Cuando le preguntaron “qué sucedía”, respondió: “Estaba tratando de decidir cómo debería actuar aquí. Lo pensé mucho cuando venía y lo sigo pensando, pero sigo sin saber qué hacer. Sé que quiero causar una buena impresión a todos. Esto puede parecer una bobada, pero me preguntaba si debería actuar tímidamente o si les gustaría más a todos si me vieran en una actitud decidida, o si debería mostrarme inteligente o torpe. Estaba pensando tan intensamente sobre cómo debería actuar que casi no me di cuenta de que un perro se había metido delante de mi auto.”

Dolores había estado tan preocupada ensayando en su escenario privado el tiempo de representación que quería realizar en el escenario público del grupo que estaba como si no tuviese ojos.

Los escenarios públicos en los cuales la gente representa sus guiones en el hogar, la iglesia, las reuniones sociales, la escuela, la oficina, la fábrica etc. Algunas personas prefieren un cierto escenario a otros. Esto es cierto de la persona que pasa mayor parte de su tiempo en la oficina y poco en su casa; o de la que es estudiante perpetua y cuyo único escenario público es la universidad. No obstante, la mayoría de la gente divide su energía entre varios escenarios y, a menudo, representan roles diferentes en cada uno de ellos. Un individuo que es un jefe difícil en su trabajo, en su casa puede convertirse en gelatina en manos de una hija pequeña.

GUIONES

En la vida de cada individuo, los sucesos dramáticos de la existencia, los roles que se aprenden, ensayan y representan son determinados originalmente por un guión.

Un guión psicológico tiene un notable parecido con un argumento teatral. Cada uno consta de un elenco de personajes, diálogos, actos y escenas, temas y tramas que avanzan hacia un clímax y un final con caída de telón. Un guión psicológico es el continuo programar que hace una persona de su propio drama, el cual dispone lo que ésta va a hacer con su vida y cómo. Es un drama que la persona representa compulsivamente, aunque es posible que no tenga plena conciencia de ello.

El guión de una persona puede parecerse a un melodrama cursi, una aventura violenta, una tragedia, una epopeya, una farsa, una historia de amor, una comedia divertida o una obra sin interés que aburre a los actores y hace que los espectadores se duerman. Los diferentes dramas contienen diversos grados de constructividad, destructividad o improductividad (es decir, no conducen a nada).

El drama de la vida comienza al nacer. Las instrucciones son programadas dentro del Niño por medio de transacciones entre las figuras paternas y sus hijos. A medida que los hijos crecen, aprenden a desempeñar papeles: de héroes, heroínas, malvados, víctimas o salvadores y, sin saberlo, procuran que otros representen los roles complementarios del guión.

El adulto representa su guión en el contexto de la sociedad en que vive, la cual posee sus propias normas dramáticas. Ya lo dijo Shakespeare: todo el mundo *es* un escenario.

Los individuos siguen guiones, las familias siguen guiones y las naciones también los siguen. La vida de cada individuo es un drama único, que puede incluir elementos tanto del guión cultural como del familiar. La interacción de esos guiones afecta el drama vital de cada persona y, por tanto, revela la idiosincrasia de un pueblo.

GUIONES CULTURALES

Los guiones culturales son las normas dramáticas aceptadas y esperadas que surgen dentro de una sociedad; estos son determinados por suposiciones expresas o tácitas, aceptadas por la mayoría de los individuos pertenecientes a ese grupo. Al igual que los argumentos teatrales, los guiones culturales poseen temas, personajes, roles esperados, dirección escénica, vestuario, decorados, escenas y telón final. Los guiones culturales reflejan lo que se ha denominado el “carácter nacional”. Un mismo drama puede repetirse generación tras generación.

Los temas de los guiones difieren de una cultura a otra. Un guión puede contener temas de sufrimiento, persecución e infortunio (los judíos, históricamente); puede contener temas de creación de imperios y conquista de vastos territorios (como los romanos). A través de la historia, algunas naciones han actuado desde la postura dominante del conquistador (como los españoles de los siglos XV y XVI); otras, desde la postura desvalida del conquistado (los aztecas, los incas, los mayas). En la primera época de los Estados Unidos, a donde llegaron grupos inmigrantes que huían de la opresión a sacar partido de la situación y a explorar lo desconocido, un tema básico fue “la lucha por la vida”. En muchos casos, esta lucha se llevó a cabo por medio de la exploración y la colonización; algunos participaron en ambas.

Como antes lo hicieron Pizarro, Cortés, Alvarado, Jiménez de Quesada y muchos otros durante la exploración y colonización de Hispanoamérica, algunos exploradores (o pioneros) de lo que hoy son los Estados Unidos estaban siempre en camino, en busca de nuevos “escenarios”, arriesgándose y preparando la escena para los colonizadores que venían detrás de ellos. Aunque algunos de los escenarios, actos, personajes y acciones cambiaban- tanto en la América hispana como en la anglosajona -, el tema básico fue con frecuencia el mismo. Un guión parecido de exploración, aunque con vestuario y decoración diferentes, es el que representan los astronautas hoy en día. Las armaduras y los cascos de los conquistadores, los gorros de piel de mapache de los pioneros, han dado paso a complicadas escafandras y a vestiduras muy especiales y complejas; los caballos y las carabelas, a cohetes espaciales; los asados y los pucheros, al alimento empacado en una bolsa de plástico.

A diferencia de los exploradores y pioneros, que siempre estaban en camino, el guión de los primeros colonizadores era cavar y echar raíces. Los colonizadores araban la tierra, edificaban casa y pueblos, establecían negocios, trabajaban arduamente para adquirir bienes materiales e incrementar la población. Su lucha era penosa y sus vidas cortas y precarias en un ambiente nuevo que con frecuencia era hostil.

A medida que los tiempos cambian, surgen nuevos temas para el guión: educarse, ganar dinero, buscar placeres y buscar el sentido de la vida. El escenario norteamericano está hoy en día atestado de gente y de bienes y el telón se levanta para una nueva escena. Cuando un gran porcentaje de individuos adoptan temas que son diferentes de los normalmente aceptados por su cultura, el estilo dramático de la cultura empieza a cambiar. Mientras algunas transiciones son relativamente indoloras, otras están llenas de angustia e incluso de derramamiento de sangre.

Muchos jóvenes modernos, nacidos en un ambiente diferente del de sus padres, rechazan los temas de guiones anteriores porque carecen de validez o aplicabilidad para *sus* vidas. Sin embargo,

muchos se enfrentan de nuevo con el tema de “la lucha por la vida”, al reaparecer éste en relación con la supervivencia de la humanidad y la conservación de la naturaleza.

Además de los temas, los guiones culturales generalmente dictan roles específicos. La mayoría de las culturas distinguen –lógica o ilógicamente- entre los roles que deben representar los hombres y los que se espera que representen a las mujeres. Margaret Mead describe una tribu de Nueva Guinea en la que los hombres están programados para ser pasivos y las mujeres para ser agresivas. De los hombres se esperan que actúen como padres nutricios, cuidando de los niños y de las viviendas; de las mujeres, que sean proveedoras enérgicas. En cambio, en los países hispanoamericanos, un hombre que elige el cuidado de la casa mientras su mujer provee el sustento, probablemente está degradándose ante los ojos de la sociedad.

Mientras algunas culturas demandan que los roles de los sexos sean polarizados, otras demandan que se traslapen, con lo que se facilita el intercambio de los roles. No importa cuáles sean los roles de los sexos, la destrucción aparece escrita en alguna forma en los guiones de la mayoría de las culturas. *Entre* culturas, la destrucción se manifiesta por medio de la explotación económica y las guerras. *Dentro* de una cultura, los suicidios y homicidios, la superpoblación y la alteración del equilibrio ecológico causan un tipo diferente de destrucción.

En el pasado, el Japón fomentaba el suicidio como honorable escena final y todavía tiene uno de los porcentajes de suicidios más altos del mundo. En 1964, el porcentaje de suicidios en Berlín Occidental fue extremadamente elevado, suicidándose hombres a razón de un 56,3 por 100.000 y las mujeres a razón de un 30,9. Otros países con elevados porcentajes de suicidios son Suiza, Austria, Suecia y Dinamarca.

Algunas culturas, en vez de programar para la muerte súbita, lo hacen para una forma más lenta de destrucción: la superproducción de “personajes”. Cuando el elenco es demasiado grande para la capacidad del escenario, el final inevitablemente es la muerte por hambre y enfermedad. Una superpoblación semejante a la de la India es una forma de suicidio nacional y se fomenta cuando los individuos perpetúan guiones que demandan familias numerosas. La explosión demográfica aporta una nueva serie de problemas. ¡El número de personas vivas en la actualidad es la mitad del total de todas las que han vivido en todos los tiempos!

Los guiones culturales poseen direcciones escénicas para el reparto de personajes: en ellas constan detalles tales como posturas, gestos y acciones aceptables; incluso el mostrar emociones puede estar determinado culturalmente. Muchos hombres italianos muestran sus sentimientos con facilidad y, sin timidez alguna, se abrazan efusivamente los unos a los otros; los rusos se besan en los labios; en los Estados Unidos, donde predomina la influencia inglesa, una demostración pública semejante entre hombres se considera sospechosa. El apretón de manos de los europeos e hispanoamericanos se está abriendo paso lentamente en otras culturas, debido a que los contactos internacionales son cada vez más frecuentes. La mayoría de las culturas poseen posturas y gestos favoritos, centrados en torno de rituales, manierismo y hábitos sexuales. El caso que figura a continuación ilustra cómo este aspecto de un guión cultural se refleja en el comportamiento habitual.

CASO ILUSTRATIVO

Mai, una bellísima chino-americana, asistió a una maratón sabiendo exactamente lo que quería obtener en ella. Expuso su contrato en estos términos: “Quiero tener más libertad para comportarme. Nosotros los chinos siempre somos muy corteses: nunca interrumpimos, nunca estamos en desacuerdo y, lo que es aún peor, nunca mostramos nuestras emociones. No quiero continuar con estas costumbres tradicionales chinas.” Se le pidió a Mai que usara la técnica de pensar y actuar en opuestos. “¿Qué cultura se conduce en una forma que tú consideras muy diferente de la china?” Su respuesta fue inmediata: “¡Los italianos!” Se le sugirió que se colocase

frente al grupo y que se dirigiera a cada uno de sus miembros con su tradicional conducta china primero y, después, con su concepto de lo que es italiano. Ella lo hizo con creciente entusiasmo, exagerando sus emociones, su voz y su expresión. Se derrumbó finalmente sobre una silla, puso los brazos en alto y, riéndose a carcajadas, dijo: “¡Oh, mamma mia! Ahora hay por lo menos dos Mais: mi yo china y mi yo italiana.”

Algunos individuos aceptan su guión cultural, otros no. Si el drama de la vida de un individuo encaja con lo que su cultura espera de él, éste es aceptado y aprobado. Por ejemplo, si “hacer dinero” es el foco cultural, la persona que tiene éxito financiero es muy respetada porque su guión concuerda con el de su cultura.

Dentro de la misma cultura, otra persona puede ser considerada un fracaso si escoge ir tras sus propios intereses, ideas o habilidades y rechaza el tema “hacer dinero”. Como su guión personal no armoniza con el de su cultura, tal individuo probablemente reciba desaprobación, ridículo o castigo por parte de otros.

Aunque es probable que algunos individuos culpen siempre a su cultura por su falta de éxito, no es menos cierto que la historia está llena de ejemplos de hombres y mujeres que fueron autónomos, gente reflexiva, pero que existieron dentro de un guión cultural que no podía tolerar el que se introdujesen posibilidades dramáticas nuevas.

GUIONES SUBCULTURALES

Cuando una cultura es grande y compleja, existen en ella muchas subculturas. Las subculturas son definidas a menudo por su ubicación geográfica, antecedentes étnicos, creencias religiosas, sexo, educación, edad u otros vínculos comunes. Por ejemplo, en el pasado era corriente que los jóvenes imitasen a las generaciones anteriores, pensando ilusionadamente imitar a sus padres o antecesores más notables. Sin embargo, hoy día no es raro que la juventud se distinga por sí misma de sus predecesores por la ropa, los peinados, los gustos en música y danza, el vocabulario, los adornos personales y porque conceden mucho crédito a las opiniones iguales.

Cada subcultura, ya esté relacionada por la edad o por otro elemento cualquiera, desarrolla sus acciones dramáticas propias. Las personas que forman parte de ella pueden identificarse a sí mismas al decir “nosotros”, a la vez que identifican otras subculturas con expresiones cargadas de intención peyorativa, como, por ejemplo, “esos”.

Nosotros la gente seria.	Esos hippies
Nosotros los jóvenes	Esos viejos
Nosotros los presbiterianos	Esos ateos
Nosotros los católicos	Esos judíos
Nosotros los indios	Esos gallegos
Nosotros la gente bien	Esos lobos

A menudo estallan conflictos entre guiones subculturales: rico contra pobre, liberal contra conservador, protestante contra católico. También pueden ocurrir conflictos entre los guiones de una subcultura y los de una cultura mayor: judíos contra cristianos, ineducados contra educados, blancos contra negros. Un niño chicano de trece años de edad evidenció este tipo de conflicto. “¡Esto es un tremendo!”, dijo. “Si nosotros los chicanos hablamos español en la escuela, se nos echan encima los maestros; y, si en la casa yo hablo inglés en vez de español, mi padre se pone hecho una fiera. Además, tengo el bigote en contra. Mi maestro dice que me lo tengo que afeitar, pero mi madre dice que me cae muy bien, que muestra que me estoy haciendo un hombre. No importa lo que haga, nunca puedo ganar”.

Las diferencias dramáticas que las subculturas pueden introducir son permisibles solamente en una cultura mayor tolerante. Sin embargo, incluso en una cultura tolerante, siempre hay individuos que detestan o les tienen miedo a las diferencias. Cada nación tiene normas para sus propios guiones únicos en relación con las subculturas.

GUIONES FAMILIARES

Cuando los guiones culturales y subculturales se perpetúan, por lo general, lo hacen a través de la familia. Todas las familias, naturalmente, poseen normas dramáticas que contienen elementos del guión cultural. Algunas familias, sin embargo, desarrollan una serie única de dramas e insisten en que sus hijos desempeñen los roles tradicionales y apropiados.

Un guión familiar contiene tradiciones y expectativas identificables para cada miembro de la familia y que son transmitidas con éxito de generación en generación. Esos guiones pasan de estados Padre del yo a estados Padre del yo. Históricamente, se pueden observar en familias reales o en familias muy ricas que han producido durante generaciones filántropos, políticos, profesionales, dictadores, etc. Se dan familias de perdedores, pero también se dan familias de triunfadores.

Cuando se perpetúan los guiones familiares, la unidad de los miembros de la familia y las expectativas de determinados comportamientos se reflejan en frases como:

Los Pérez hemos vivido siempre de la tierra y así seguiremos viviendo.

Los López siempre seremos el alma de esta comunidad.

Los Martínez tenemos fama de filántropos.

Las tradiciones de nuestra familia no nos permiten ser cobardes.

En nuestra familia preferimos pasar hambre antes que pedir ayuda.

Los Rodríguez siempre hemos sido superiores a los demás.

Todo el mundo nos tiene mala voluntad a los González

Las mujeres de nuestra familia han sido siempre sólidas como una roca.

En nuestra familia, el hogar es el castillo del hombre.

Algunos guiones familiares incluyen tradiciones sobre expectativas profesionales que se mantienen por largo tiempo:

Siempre ha habido un médico en nuestra familia.

Los Ramírez venimos de una larga línea de educadores.

Las mujeres de nuestra familia hemos sido siempre buenas enfermeras.

Los Hoyos hemos producido tres generaciones de políticos.

Siempre ha habido por lo menos un ladrón de caballos en nuestra familia.

Los hijos de nuestra familia siempre han defendido las tradiciones de las fuerzas armadas.

Cuando un miembro de la familia no está a la altura de las expectativas del guión, se le considera como la “oveja negra”. Sin embargo, un guión familiar en particular puede pedir una oveja negra para añadir intriga o la posibilidad de un chivo expiatorio a la escena familiar.

Muchos guiones familiares tienen una serie de instrucciones explícitas para cada miembro de ella con expectativas diferentes para cada sexo. Por ejemplo, no es infrecuente que el primogénito tenga una posición única dentro del marco familiar. Con relación a su guión familiar, decía una estudiante:

Nuestro guión familiar tiene sus raíces en Italia. Cada hijo tiene que ser monaguillo. El día de la Primera Comuni3n es tan importante como el del cumpleaños. Siempre se espera que el hijo mayor se haga sacerdote y que por lo menos una hija entre en un convento. En realidad, recuerdo que

cuando yo tenía más o menos nueve años decidí no ser monja porque no podría llevar zapatos con tacones altos en el convento.

En nuestra familia, los niños siguen las huellas de sus padres. De los muchachos se espera que sean granjeros y de las muchachas se espera que se casen y se dediquen sus esposos e hijos. Cualquier otra cosa es considerada como poco femenina. Mi madre decía frecuentemente: “El Señor te hizo mujer para que tengas hijos y cuides de un marido. El gobernar el mundo es cosa de hombres”. Siempre ha sido así en nuestra familia. Cuando me hice maestra, la familia quedó consternada. Parte de mí misma se sintió orgullosa; otra parte se sintió como si yo hubiese hecho algo malo y hubiera traído una desgracia a mi familia. Yo estaba confundida.

Investigaciones recientes indican que el tipo de guión que considera equivalentes el éxito intelectual y la pérdida de la femineidad en las jóvenes es un tema común en muchas familias. En esta situación, algunas mujeres que han usado su inteligencia para mostrar la tendencia a empujarse sus éxitos y a sufrir del sentimiento de culpabilidad de no ser “femenina”.

Como se hizo notar en los casos precedentes, no todas las familias perpetúan guiones familiares. En realidad, muchos individuos y/o familiares tratan deliberadamente de deshacerse del guión de las tradiciones de la “madre patria” o de la de sus antepasados. Algunas tradiciones mueren porque, sencillamente, es difícil mantenerlas en circunstancias que están cambiando tan rápidamente. Esto puede ser experimentado como una “conmoción cultural”. En la actualidad, están evolucionando nuevos guiones y tienden hacia una disminución del sentido comunitario y un debilitamiento de la estructura familiar. Nosotros hemos encontrado:

Gente que prefiere pedir ayuda al gobierno en vez de a sus familias.

Hijos que ya no cuidan a sus padres ancianos.

Hijos, padres y abuelos tan separados por la distancia –ya sea física, emocional o intelectual- que incluso les resulta difícil estar juntos durante días festivos.

Más gente joven se está comprometiendo en cometidos políticos y sociales.

Los guiones familiares pueden ser modificados por una influencia externa. En cualquier país se da el caso de familias que, agobiadas por la pobreza durante generaciones, no esperan casi nada para sí ni para los demás. Los niños están programados para fallar. Esto es especialmente cierto en relación con la educación.

No obstante, si se aplica un poderoso correctivo, los guiones familiares de pobreza y fracaso se pueden cambiar. Este cambio se evidencia dramáticamente en muchas familias negras de los Estados Unidos que, con demasiada frecuencia, son pobres. Bajo la influencia de líderes que claman: “Negro es bello” o “Yo soy negro y estoy orgulloso de serlo”, ha sido posible reescribir guiones familiares, orientándolos hacia la dignidad y la realización. Perdedores potenciales pueden convertirse en triunfadores potenciales.

Cuando se abandonan las expectativas y las viejas tradiciones, o éstas ya no son posibles por más tiempo, aparecen nuevos guiones. La experiencia del cambio puede ser penosa o agradable, perturbadora o unificadora, para mejor o peor, o una mezcla de todas esas cosas.

Algunos guiones familiares fomentan el éxito; otros fomentan el fracaso. Algunas familias reescriben sus guiones al fomentar el cambio. Sin embargo, en la vida de cada individuo, las fuerzas más importantes en la formación de su guión son los mensajes que le fueron enviados por sus padres.

GUIONES PSICOLÓGICOS DEL INDIVIDUO

El ser compelido a vivir el preprogramado drama continuo de la vida es un aspecto de la personalidad difícil de entender. Sin embargo, en la vida cotidiana, la mayoría de la gente experimenta u observa en los demás una obligación de actuar en forma determinada, de vivir de

acuerdo con una identidad específica y de cumplir un destino. Esto se observa más en el individuo cuyo drama personal es destructivo y que se suicida o mata a alguien.

Probablemente usted conozca a alguien cuya vida entera se dirige hacia un final trágico: el suicidio o uno de sus equivalentes, como el alcoholismo, las drogas o la obesidad.

Probablemente, también conozca a alguien que está luchando para llegar a la cima, sin detenerse a considerar lo que pueda costarle a él o a los que pisotea en su camino.

Probablemente conozca a alguien que le gusta vivir, explorar, pensar por sí mismo y cambiar.

Y, finalmente, también es probable que conozca a alguien que continúa andando en círculos, sin llegar a ninguna parte; que vive cada día como el anterior, vegetando, limitándose a existir en vez de vivir de verdad.

Según Eric Berne:

Casi toda actividad humana es programada por un guión continuo que data de la niñez temprana, de tal manera que la sensación de autonomía es casi siempre una ilusión, que constituye la mayor desgracia del género humano porque hace solamente para unos pocos individuos afortunados el conocimiento, la franqueza, la creatividad y la intimidad. Para el resto de la humanidad, los otros individuos son principalmente objetos que hay que manipular. Deben ser invitados, convencidos, seducidos, sobornados o forzados a representar los roles apropiados para reforzar la postura del protagonista y cumplir con su guión; su preocupación con estos esfuerzos es tan grande que le impide encajar con sus propias posibilidades en el mundo real.

El guión de una persona siempre estará basado en tres preguntas que abarcan su identidad y su destino: ¿Quién soy yo? ¿Qué hago aquí? ¿Quiénes son los otros? La experiencia puede llevarle a concluir:

Soy un vagabundo. Nunca seré nada. Otros vagabundos me desprecian.

Soy un hombre de cabeza y puedo hacer cualquier cosa que me proponga. Otra gente me ayudará.

Soy estúpido, nunca haré nada lo suficientemente bien. Otra gente sabe qué hacer.

COMO OCURRE LA PROGRAMACIÓN

La programación aparece primero de forma no verbal. Casi como si tuviese radar, un bebé empieza a captar mensajes sobre sí mismo y su valor a través de sus primeras experiencias de ser tocado o dejado de lado por los demás. Pronto distingue expresiones faciales y responde a ellas, así como al contacto y a los sonidos. Un niño al que se le abraza cariñosamente, al que se le sonríe y se le habla, recibe mensajes diferentes de un niño que es tratado con temor, hostilidad o ansiedad. Un niño que recibe poco contacto y experimenta la indiferencia u hostilidad paternal es descontentado. Y aprende a sentir que él no está bien y tal vez puede sentirse como un “nadie”.

Es probable que los primeros sentimientos del niño sobre sí mismo permanezcan como la fuerza más poderosa en el drama de su vida, influyendo significativamente en las posturas psicológicas que él adopta y los roles que representa.

En los primeros años, los niños comienzan a comprender los mensajes de programación que sus padres expresan verbalmente. Esos mensajes son instrucciones que el niño se siente obligado a sentir después:

Algún día serás famoso.

Nunca llegarás a ninguna parte.

Eres un gran muchacho.

Eres un loco.

¡Vaya! ¡Qué caso eres!

Eres más lento que una tortuga.

Eres mala semilla.

Qué bien estaríamos sin ti.

Un individuo recuerda que un amigo de la familia le miró fijamente y le dijo: “Serás un buen abogado, jovencito. Tienes un pico de oro”. Ese individuo es hoy día fiscal de un tribunal.

Cada niño recibe instrucciones específicas para su guión en relación con su sexo y el matrimonio. Por ejemplo: “Cuando te cases...” envía un mensaje diferente que “Si te casas...” El futuro de un niño, en lo que respecta a roles sexuales y actitudes, sufre la influencia de juicios como:

¡Es toda una mamacita!

Eres tan flaco que nunca serás un hombre.

¡Debiste haber nacido varón!

No te pases de lista porque puedes espantar a los muchachos.

Somos judíos y esperamos que te cases con uno.

Diviértete, pero no te cases con esa clase de mujer.

El matrimonio es una trampa en la que sólo caen los tontos.

La gente recibe mensajes programados en relación con muchos aspectos de la vida. Por ejemplo, en relación con la religión, una persona puede recibir mensajes como: “Esperamos de ti que sigas los Diez Mandamientos” o “La iglesia es cosa de beatas; en relación con la educación: “Naturalmente que irás a la universidad” o “La universidad es para los intelectuales”; en relación con el recreo: “El ejercicio físico es necesario” o “El deporte es una pérdida de tiempo”; en relación con la salud: “Todo es pura imaginación” o “Procura que tus intestinos funcionen diariamente”.

El resultado de una programación errónea se manifiesta en guiones que conducen al fracaso o que no llevan a nada. Por ejemplo, se puede estimular a un joven para que estudie medicina o ingeniería, pero, al mismo tiempo, dejar de proporcionarle los mensajes sobre factores tales como duración de la carrera, capacidad intelectual, educación o recursos financieros necesarios para lograr ese propósito.

Hay mucho de verdad en la frase: “No es lo que dices, sino cómo lo dices”. A veces, los padres programan a un hijo diciendo una cosa mientras dan a entender otra. Este es el aspecto que subraya el doctor Perls cuando dice que la mayor parte de lo que se habla es mentira. Diga lo que diga su padre, lo más probable es que un niño responda a mensajes no verbales. El mensaje: “Naturalmente, yo te quiero”, dicho tierna y afectuosamente, es muy diferente del mensaje ulterior o incongruente de:

Un rígido: “Naturalmente, yo te quiero”.

Un airado: “Naturalmente, yo te quiero”.

Un desinteresado: “Naturalmente, yo te quiero”.

GUIONES CON MALDICIÓN

Aunque los mensajes paternos pueden ser constructivos, destructivos o improductivos en diversos grados, por razón de su propia patología, algunos padres envían mandatos abiertamente destructivos a sus hijos. Más tarde en la vida, esas órdenes destructivas puede ser como un electrodo en el estado Niño del yo que, cuando es activado, compele a la persona a obrar de acuerdo con el mandato.

CASO ILUSTRATIVO

Roberto se ahorcó cuando tenía veinticinco años de edad. Había dedicado su vida a cuidar de su hermana gemela, que estaba enferma. Cuando ésta murió a los dieciocho años, Roberto se sintió cada vez más deprimido y, paulatinamente, se fue aislando de sus padres y amigos. Refiriéndose al suicidio de Roberto sus padres comentaron:

La madre: No me sorprende en lo más mínimo: era inevitable. En la familia hemos tenido varios casos de suicidio. De hecho, mi hermano se degolló. En repetidas ocasiones, le dije a Roberto que podría terminar suicidándose. Como su hermana ni siquiera tomaba las medicinas, no me extraña que haya muerto tan joven.

El padre: Toda la vida me he sentido derrotado y pesimista. Mi padre era dueño de una funeraria. Cuando Roberto me pedía consejo, yo hacía todo lo posible por no dárselo y me limitaba a citarle parábolas de Jesús. ¿Qué más podía hacer? Me he sentido deprimido durante muchos años y me han despedido de dos empleos por borracho. Me parece que no he sido un buen ejemplo. Acaso la conducta de Roberto no haya sido tan mala.

Roberto había vivido bajo la expectativa de que pondría fin a su vida y su suicidio fue la consecuencia de mensajes directos y ulteriores: un trágico final para su guión. Los mensajes ulteriores son como maldiciones que hechizan a un niño; los mandatos destructivos ordenados, ya sea directa y verbalmente o ya indirectamente y por implicación, son como “hechicerías”. Ejemplos de órdenes directas que puede oír un niño son:

No puedes hacer eso. Déjame hacerlo por ti.
Si dieses un premio por feo, tú te lo ganarías.
Anda, vete a jugar a la carretera.
Piérdete.
Mátalos si se atraviesan en tu camino.
Tú eres la palomita lisiada de papá.

Un niño puede inferir una orden con base en las acciones de los padres:

El niño cuyos actos de agresión son todos impedidos puede inferir: “No seas hombre”.

El niño criticado por sus emociones puede inferir: “No sientas” o “No exhibas tus sentimientos”.

El niño que es castigado por estar en desacuerdo con sus mayores puede inferir: “No pienses”.

El niño manipulado con sentido de culpabilidad infiere a menudo: “Tortúrate a ti mismo”.

Esos mandamientos, frecuentemente proferidos como prohibiciones o permisos, son considerados imperativos por el niño y son difíciles de violar porque, en cierto modo, él es “un buen muchacho” o ella “una buena muchacha” al hacer lo que sus padres le han mandado.

Cuando una persona vive bajo mandatos destructivos –maldiciones- y rechaza pensar por sí misma, está hechizada. Cuando sea mayor, se sentirá indefensa frente a su destino. La hechicería se puede manifestar por medio de expresiones tales como:

Estoy atrapado. No me puedo ayudar
Estoy en un bache. Es el destino.
¡Nací perdedor!

Cada persona nace como individuo único, que ha heredado capacidades y posibilidades que desarrollar, experimentar y expresar. Según **ERIC BERNE**, esto significa que cada niño es un “príncipe” en potencia y cada niña una “princesa”. Sin embargo, desde muy pequeños, algunos niños reciben mensajes de personas importantes que los descuentan de una u otra manera, con lo cual se les da estímulo negativo que les hace actuar a un nivel inferior al que les predisponen sus propias posibilidades. De esta manera, los niños se convierten en “ranas” o “bestias” en vez de los triunfadores que nacieron para ser.

El “Príncipe Rana” es un cuento de hadas que expresa esta experiencia demasiado frecuente de la vida real. Se trata de un guapo príncipe que, hechizado por una bruja malvada, está atrapado dentro del cuerpo de una rana y destinado a vivir como tal, en espera de que alguien le rescate.

Cuando una persona vive bajo el hechizo de una maldición, puede rehusar el dejar de culpar a sus padres de ello. Perls comenta:

Como es bien sabido, los padres nunca son como debe ser. Son muy grandes o muy pequeños, muy listos o muy torpes. Si son severos, debieran ser tolerantes; y así sucesivamente. ¿Pero cuándo se da el caso de encontrar padres que sean como deben de ser? Siempre se puede culpar a los padres si se quiere practicar el juego de la culpabilidad y responsabilizar a los padres de los problemas de los hijos. Hasta que un individuo no consienta en desasirse de sus padres, continuará imaginándose a sí mismo como un niño.

CONTRAGUIONES

Algunas personas con guiones que poseen una maldición tienen también lo que se denomina **contraguión**. El **contraguión** se produce si los mensajes que un niño recibe más tarde en su vida “contra” los mensajes embrujados que recibió cuando era un bebé. Por ejemplo, un niño pequeño puede recibir en forma no verbal el mensaje “Piérdete” y, cuando sea un poco mayor, un mensaje como: “Ten mucho cuidado cuando cruces la calle”. En tal caso, la persona tiene dos series de mensajes, una de las cuales es aparentemente más constructiva que la otra. Con frecuencia, los contraguiones se basan en lemas o motes que el niño recibe como preceptos y que van dirigidos desde el estado Padre del yo del padre o de la madre al estado Padre del niño. El Dr. Claude Steiner cree que “el mandato de la bruja o del ogro es mucho más potente y significativo que el contraguion...”

Aunque la persona puede vacilar entre su guión destructivo y su más constructivo contraguion, este último fracasará.

ROLES Y TEMAS EN LOS DRAMAS DE LA VIDA

Los mensajes, tal como el niño los recibe, le llevan a adoptar sus posturas psicológicas y a desarrollar los roles necesarios para realizar los dramas de su vida. Cuando una persona ha decidido sobre sus roles, selecciona y maneja a los demás desde su estado Niño del yo para que formen parte de su reparto de personajes. Por ejemplo, las personas que tienen inclinación hacia la intimidad tienden a basar su elección de pareja en guiones complementarios.

Un joven y ambicioso ejecutivo que está programado para llegar a la cima necesita una compañera matrimonial que tenga la motivación necesaria para ayudarlo a lograr su objetivo y, consecuentemente, busca una mujer que tenga la debida educación, dispuesta como anfitriona y ambiciosa como él, que no haga fallar sus planes dramáticos. A su vez, ella elige a él para que encaje en el rol necesario de su guión. Incluso cuando proyectan una reunión social, probablemente sus invitados sean personas que representan roles que puedan contribuir al progreso de sus guiones.

Un proceso análogo de selección tiene lugar cuando una mujer que ha adoptado la postura: “Los hombres son unos vagos” se casa con una serie de “vagos”. Como parte de su guión está basado en: “Los hombres están mal”, cumple su propia profecía regañando, adoptando posturas agresivas, quejándose y, en general, haciéndole la vida imposible a su marido (quien también tiene que representar su papel). Finalmente, ella logra desesperarlo hasta el punto en que él la deja. Y entonces puede decir: “¿Ves? Ya te lo dije”. Los hombres son unos vagos que salen corriendo cuando las cosas se ponen difíciles.”

Por lo general, un hipocondríaco manipula a los otros desde la postura de indefenso y débil. Es probable que su compañera reaccione “apareciendo” como salvadora o tal vez como perseguidora (o ambas cosas a la vez) y hasta puede sentirse víctima en el proceso, si el hipocondríaco abandona su postura manipulativa de indefenso y su esposa no está preparada para abandonar la suya, ésta

puede agravar la enfermedad de aquél para restablecer la anterior posición de roles. Por el contrario, si la esposa es la primera en decidir no representar el rol que se le había previsto, los síntomas del marido pueden hacerse más pronunciados o éste puede buscar a alguien para que represente los roles salvadora / perseguidora.

Algunas veces, un drama vital demanda que un **co-protagonista** salga de la escena y entre uno nuevo... Esto se ve a menudo en matrimonios de hombres de carrera que, durante muchos años de preparación profesional, necesitan una primera actriz que sea una esposa trabajadora y ahorrativa; sin embargo, cuando semejante hombre triunfa en su profesión y empieza a moverse en un círculo social diferente, su guión puede requerir una **co-protagonista** con habilidades distintas.

A menudo, los compañeros, jefes, amigos y enemigos se seleccionan según sus posibilidades manipulativas. Para que esta clase de selección é buenos resultados, los colegas de reparto deben poder representa los juegos “apropiados” y cumplir con los requisitos de un rol que complementa al guión. Perls denomina dos de las posturas manipulativas primarias “el mandamás” y el “desvalido”.

El mandamás es generalmente recto y autoritario; sabe mejor lo que conviene. Algunas veces tiene la razón, pero es siempre recto, justo. El mandamás es intimidante y trabaja con: “Usted debe” y “Usted no debe”. El mandamás manipula con demandas y amenazas de catástrofe tales como: “Si tu no..., entonces no serás amado, no irás al cielo, te morirás, etc.”

El desvalido manipula desde una postura defensiva, se disculpa, engatusa, representa el niño llorón, etc. El desvalido no tiene poder. El desvalido es el Ratón Miguelito. El mandamás es el Súper Ratón. El desvalido trabaja con: “Mañana”, “Lo hago lo mejor que puedo”, “Mira lo intento una y otra vez; si fallo es porque no lo puedo evitar”, “No sé cómo se me olvidó tu cumpleaños”, “Tengo unas intenciones tan buenas...” Como puede verse, el desvalido es astuto, hábil y consigue, en general, lo mejor del mandamás y el desvalido luchan por el control. Como cada padre e hijo, ellos luchan el uno con el otro por el control.

Desde las posturas manipulativas del mandamás y del desvalido se pueden representar muchos roles. Sin embargo, la mayoría de los roles dramáticos son los de perseguidor, de salvador y de víctima.

Esos roles son *admisibles* si no son pura farsa, sino, al contrario, auténticamente apropiados a la situación. Ejemplos de roles admisibles son:

Un perseguidor: Es alguien que fija límites necesarios sobre el comportamiento o está encargado de hacer cumplir una regla.

Una víctima: Es alguien que posee las condiciones requeridas para un empleo, el cual le es negado por razón de su raza, sexo o religión.

Un salvador: Es alguien que ayuda a una persona que funciona inadecuadamente a rehabilitarse y a valerse por sí misma.

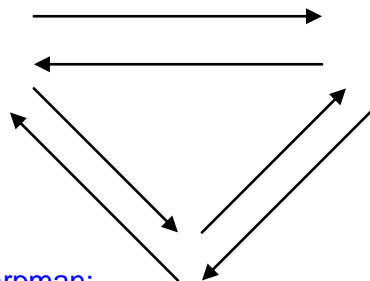
Cuando estos roles son como máscaras, son *inadmisibles* y su propósito es la manipulación. En lo sucesivo, cuando los nombres de esos roles aparezcan con inicial mayúscula en este libro, se refieren a roles manipulativos inadmisibles.

Un perseguidor: Es alguien que fija límites innecesariamente estrictos sobre el comportamiento o está encargado de hacer cumplir reglas, pero o hace con brutalidad sádica.

- Una víctima:** Es alguien que no posee las condiciones requeridas para un empleo, pero asegura falsamente que éste le ha sido negado por razón de su raza, sexo o religión.
- Un salvador:** Es alguien que, con el pretexto de ayudar, mantiene a los demás dependientes de él.

Los roles manipulativas son parte de las trapacerías y juegos de una persona y son contribuciones a su guión. Una persona puede jugar un juego de la misma manera en que vio jugar a sus padres. Sin embargo, generalmente, los juegos se juegan desde el Niño. El Niño comienza el juego con la intención de “enganchar” al Niño o al Padre de los otros jugadores. Se utilizan los roles manipulativos para provocar o invitar a los demás a responde en formas específicas, reforzando así las posturas psicológicas tempranas del Niño.

En los muchos escenarios de la vida, no es infrecuente que el reparto completo de personajes sepa cómo jugar todas las partes en todos los juegos. Cada uno puede cambiar y representar los tres roles básicos: Víctima, Perseguidor y Salvador. **En el AT, esta representación se denomina Triángulo de Karpman.**



Escribe Karpman:

En el Análisis de un drama, solamente se necesitan tres roles para representar los reveses emocionales que constituyen el drama. Estos roles activos, a diferencia de los roles de identidad mencionados anteriormente, son el del **Perseguidor, el del Salvador y el de la Víctima (o P, S y V en el diagrama)**. El drama comienza cuando estos roles son establecidos o cuando los espectadores los prevén. No hay drama a menos que haya cambio de roles. ...El drama es comparable a los juegos transaccionales, pero el drama cuenta con mayor número de sucesos, un mayor número de cambios por suceso, y una sola persona representa a menudo dos o tres roles al mismo tiempo. Los juegos son menos complicados y en ellos sólo se produce un cambio importante; por ejemplo, en “Sólo trato de ayudarte”, hay una rotación (hacia la izquierda) en el triángulo dramático: la Víctima pasa a ser Perseguidor y el Salvador se convierte en Víctima.

Un drama familiar frecuente incluye la interacción de tres juegos específicos, cada uno de ellos iniciado desde un rol específico:

Juego	Rol básico
<i>Dame una patada</i>	Víctima
<i>Te cogí ahora, h. de p.</i>	Perseguidor
<i>Sólo trato de ayudarte</i>	Salvador

La escena empieza cuando el iniciador de *Dame una patada* manipula a otra persona para que ésta le de una patada. Como víctima, él busca un perseguidor que le coge las manos en la masa y juega atentamente el juego complementario, *Te cogí ahora, h. de p.* En este momento, el escenario está preparado para un Salvador. Si el salvador toma parte en la escena con un rescate importante o ilusorio, él mismo es rechazado y se siente entonces perseguido y pateado. Con la frase de su juego favorito, se lamenta: *Sólo trato de ayudarte*.

De cuando en cuando, cada persona representa los papeles de Perseguidor, Salvador o Víctima. Sin embargo, cada persona tiende a enfrentarse con la vida y a jugar sus juegos más frecuentemente desde un rol favorito. El rol que representa no siempre está claro para el “actor”, que puede actuar de una forma y sentir otra. Por ejemplo, no es infrecuente el que una persona que se siente Víctima esté en realidad persiguiendo a los que le rodean. A menudo, el cambio de roles origina el drama.

Cuando un marido y mujer buscan consejo matrimonial, cada uno de ellos se considera una Víctima que sufre la persecución de su cónyuge. Su expectativa puede ser la de que el terapeuta participe en su juego en el rol de Salvador, en vez de efectuar un rescate real.

CASO ILUSTRATIVO

Felipe y María acudieron en busca de un consejo, quejándose del fracaso de su segunda luna de miel. Cada uno de ellos afirmaba que había sido víctima del otro. Él gritó: “Tuviste el descaro de traer a tu madre contigo. Ella compartió con nosotros hasta la habitación del motel”. A lo que ella replicó: “Y tú fuiste muy grosero con ella y me avergonzaste”. Después de varios intercambios hostiles, se les pidió que hablasen de su primera luna de miel. Felipe dijo desafiante: “¿Qué tiene que ver eso con nosotros ahora?”, a lo que María replicó: “Te lo voy a decir. Tú llevaste a *tus* padres contigo a nuestra luna de miel de hace quince años. Dijiste: “Ellos nunca tienen la oportunidad de ir a parte alguna”. Desde entonces te has estado aprovechando de mí.”

Durante todos los años de su matrimonio, María había asumido el rol de Víctima y había practicado los juegos de *Pobre de mí* y *Mira si intenté en serio* hasta que, finalmente, ajustó las cuentas al asumir el papel de Perseguidora. El juego favorito de María llegó a ser *Te cogí ahora, h. de p. y*, durante quince años, el tema de su matrimonio había sido Ajustar cuentas.

TEMAS DEL GUIÓN

Como el tema Ajustar cuentas de María (representado como Víctima que cambió a Perseguidora), todos los guiones tienen temas a través de ellos. Esos temas y roles contribuyen al drama continuo de la vida. En general, los temas se pueden expresar en frases breves:

Pierdo la cabeza	Volver a la gente loca
Ser el mejor	Suicidarse
Salvar pecadores	Llevar mi cruz
Ser servicial	Edificar imperios
Divertirse mucho	Sentirse abatido
Esforzarse mucho	Andar pisando huevos
Dominar a otros	Perder la ocasión
Tropezar y no caer	Arrepentido de estar vivo
Triunfar y fracasar después	Ser pisoteado
No ir a ninguna parte	Buscar un tesoro
Ahorrar para malos tiempos	

EL SER PADRES Y EL ESTADO PADRE DEL YO

Para algunas personas resulta fácil serlo que consideran “buenos” padres; para otras resultan difícil; la mayoría tiene sus vaivenes. Algunos padres, les gusta los bebés; algunos lo toman mal; y otros no pueden entenderse con ellos por diversas razones. De vez en cuando, algunos padres experimentan

las tres actitudes. “La aterradora realidad acerca tanto de la herencia como del ambiente es que los padres proporcionamos ambos.”

Los padres establecen un clima emocional que, como el atmosférico, es cálido o frío, benigno o riguroso, conducente o destructivo para el crecimiento. Los padres proporcionan a sus hijos firme pero tierno y cariñoso cuidado por medio de caricias positivas; o lo descuentan, con lo cual se fomentan guiones destructivos o improductivos. Lo mejor que un padre puede hacer por su hijo es evaluar su propio guión y decidir entonces si éste merece ser pasado a otra generación.

EL ESTADO PADRE DEL YO

Para bien o para mal, los padres sirven como modelos que se graban en los cerebros de sus hijos. El estado del Padre del Yo es una mezcla de las actitudes y del comportamiento de las personas emocionalmente importantes que sirven como figura paternas al niño. El estado Padre del Yo no funciona necesariamente en formas culturalmente definidas como “maternal” o “paternal”. De hecho, no existe evidencia de instituto maternal o paternal en los humanos. Según los estudios de Harlow, esto también es cierto de los primates inferiores. Los humanos aprenden de sus propios padres a ser padres. Parece que los monos hacen casi lo mismo.

ESTADO DEL YO EN EL PADRE

Cada padre tiene sus propios tres estados únicos del Yo. En consecuencia, una persona probablemente incorpore a su estado Padre del yo del Padre, Adulto y Niño de sus padres, el Padre, Adulto y Niño de su niñera, etc. Algunas veces, los padres se comportan con sus hijos de manera igual a como sus propios padres se comportaron con ellos: moralizando, castigando, alimentando, desatendiendo. Otras veces, los padres razonan con base en datos objetivos actuales: explican el por qué, demuestran el cómo, investigan los hechos y resuelven los problemas. Pero otras veces su conducta procede de su propia niñez: gimotean, se retiran, retozan, se ríen por nada, manipulan y juegan. Por consiguiente, cuando una persona responde a su estado Padre del yo, su comportamiento puede provenir de cualquier estado del yo que esa persona haya incorporado de cualquiera de sus figuras paternas. Con frecuencia, el Padre en su estado Padre del yo ha sido incorporado de los abuelos.

El analizar los estados del yo de un estado del yo se conoce como *análisis estructural del segundo orden*. Aplicado al Padre, esto significa separar los estados Padre, Adulto y Niño del yo dentro del estado de Padre de la persona. El análisis estructural del segundo orden del Padre se puede representar como aparece en el diagrama al principio de la página siguiente.

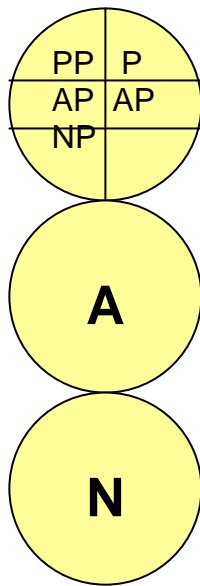
Esto significa que, a veces, el comportamiento de una persona se parece al del Adulto de la abuela, o al Padre de la niñera, o al Niño del padre, etc. El relato que sigue muestra cómo ciertas tradiciones y creencias –guiones culturales y familiares- pueden remontarse a varias generaciones, aunque las razones que había tras ellas hayan sido olvidadas desde tiempos atrás.

Una recién casada sirvió jamón cocido al horno y su marido le preguntó por qué le había cortado los dos extremos. Ella le contestó: “Pues, porque mi madre siempre lo hizo así”.

Cuando la suegra les visitó, él le preguntó por qué cortaba los dos extremos del jamón. Ella le contestó: “Porque así lo hacía *mi* madre”.

Y cuando la abuela los visitó, él le pregunto a ella también por qué cortaba los dos extremos del jamón y ella le contestó: “Porque esa era la única manera de que me cupiera en la cazuela”.

Padre del padre
 Adulto del padre
 Niño del padre



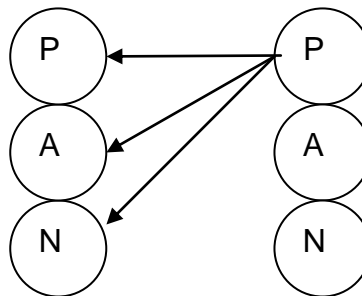
Padre de la madre
 Adulto de la madre
 Niña de la madre

PP – Padre del padre
 AP – Adulto del padre
 NP – Niño del padre

EXPRESIÓN EXTERIOR DEL ESTADO DEL PADRE DEL YO

Cuando el estado Padre del yo se expresa exteriormente, la persona efectúa transacciones con los estados del yo de otros de la misma manera en que vio hacerlos a sus padres.

Expresión exterior Del estado Padre del yo



Las transacciones desde el Padre son especialmente evidentes en la crianza de niños. En muchos casos, la gente tiende automáticamente a criar sus hijos en la forma en que ellos mismos fueron criados.

CASO ILUSTRATIVO

José era golpeado violentamente con una correa cuando su padre le castigaba. El se juró a sí mismo que nunca golpearía a un niño como su padre lo había hecho. No obstante, cuando José tuvo su primer hijo, le pareció “natural” golpear al niño cada vez que este se conducía mal. Fueron necesarias una decisión firme e información del Adulto para que José modificase su comportamiento de Padre.

CASO ILUSTRATIVO

La madre de María rara vez consultaba a un médico cuando sus hijos se enfermaban. Ella recuerda que, siempre que se enfermaba, su madre le daba té y flan; así, cuando su bebé tuvo fiebre por primera vez, María le dio té en un biberón.

Además de imitar las prácticas de la crianza de niños, la gente adopta posturas, actitudes, gestos y muchas formas de lenguaje corporal de sus modelos paternos. El lector puede imaginarse, si así le parece,

una mujer de pie con las manos en las caderas, regañando a alguien como lo hacía su madre;
un hombre que señala con un dedo acusador a la gente, tal como lo hacía su padre;
una mujer que levanta la barbilla, mira con desprecio, se encoge de hombros y dice: “Eso es ridículo”, exactamente igual como lo hacía su abuela;
un hombre que golpea la mesa de su escritorio con el puño para recalcar algo, tal como lo hacía su padre;
una mujer que prepara la cena de navidad, al igual que lo hacía su madre;
un hombre que guiña un ojo y asiente con la cabeza en apoyo de alguien, como lo hacía su padre.

La gente incorpora, además las formas verbales usadas por sus padres y, después repiten esas palabras Paternas con los demás. Algunos padres utilizan palabras como *debieras*, *tienes que* o *debes* para expresar la idea de conveniencia. “Mantén cada cosa en su sitio y no tendrás problema alguno.” “Cada uno debe ganarse su vida.” Otros más permisivos o indiferentes, dicen cosas como: “A mí me da lo mismo. Haz lo que quieras”, o: “Hijo, haz lo que te parezca”.

Además, la gente imita los juegos psicológicos de sus padres. Una joven esposa puede jugar con su marido a *Si no fuese por ti*, en un estilo muy parecido al de su madre. En este juego, ella culpa a su restrictivo marido de su falta de realización cuando, en realidad, es ella la que teme que actuar.

Un maestro puede jugar con sus discípulos a *Defecto*, buscando y señalando defectos poco importantes, tal como sus padres lo hicieron con él.

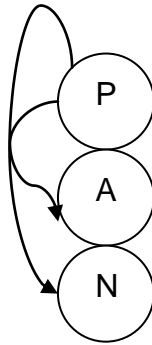
Una supervisora puede jugar con sus obreras a *Rincón*, cuando no establece normas claras y luego les críticas, hagan lo que hagan, exactamente como sus padres hicieron con ella: “Si lo hiciste, malo y si no lo hiciste, malo también”.

Un joven directivo puede jugar a *Te cogí ahora, h. de p.*, como vio hacer a su padre; éste esperaba hasta que alguien cometía un error y luego se sentía justificado para montar en cólera.

INFLUENCIA INTERIOR DEL ESTADO PADRE DEL YO

La gente no solamente incorpora la conducta de sus padres, sino también una serie de mensajes paternos que, después, escucha interiormente como si fuesen grabaciones. Algunas veces, hablan dos personas dentro del Padre del yo. A veces, el Adulto oye lo que dice el Padre interior, pero el diálogo interior tiene lugar más frecuentemente entre el Padre influyente y el Niño.

Influencia interior del Estado Padre del yo



Estos mensajes son como repeticiones de viejas expresiones faciales, actos, gestos, declaraciones e instrucciones Paternales. Por ejemplo, un hombre maduro está a punto de dejar comida sobrante en su plato, pero ve mentalmente la imagen de su padre con el ceño fruncido y entonces "limpia" el plato como si fuese un niño bueno. Una adolescente quiere robar una bufanda, pero, interiormente, oye la voz de su madre: "Las chicas decentes no roban". En una situación análoga, otra adolescente oye: "Anda, hazlo; pero ¡que no te agarren!", y una tercera puede oír: "Como robes, te voy a dar una paliza que no te va a quedar un hueso sano". De forma muy parecida, las indicaciones del guión son oídas y seguidas por el Niño.

Algunos mensajes Paternales son alentadores; otros no lo son. Algunos conceden permiso para comportarse de maneras que pueden ser positivas o negativas.

No te desanimes; ya sabes que el que la sigue la mata.

Nunca lo sabrás hasta que no pruebes.

Ya que tienes la cabeza, úsala...

Tú te lo buscaste, ahora aguanta.

Piérdete.

Como un niño no nace con un censor interior, sus primeras punzadas de conciencia resultan de transacciones padre-niño. Un niño aprende a valorar aquello que sus padres valoran. A lo largo de su vida, este temprano sentido de conciencia puede ser experimentado como un diálogo interior entre los estados Padre y Niño del yo. Este diálogo puede ser permisivo, confuso, moral o rígidamente moralista.

Aunque la conciencia interior se oye, no siempre se le sigue. Incluso un niño pequeño puede hacer un juicio independiente o ceder sus propios deseos. Selma Fraiberg describe a tal muchacha así:

Julia, una niña de dos años y medio de edad, se encuentra sola en la cocina, mientras su madre está a teléfono. Sobre la mesa hay unos huevos en un plato. Julia experimenta el impulso de hacer huevos revueltos e intenta alcanzarlos, pero también experimenta las demandas de la realidad con la misma intensidad: su madre no lo va a aprobar. El conflicto resultante dentro del yo se experimenta como "Yo quiero" y "No, tú debes"; el caso es presentado por ambas partes y se llega a una decisión inmediatamente. Cuando la madre de Julia regresa a la cocina, encuentra a su hija alegremente arrojando los huevos sobre el suelo de linóleo y regañándose con severidad cada vez que uno se estrella con el suelo: "No, no, no. No debes hacerlo. No, no, no. ¡No debes hacerlo!"

Todo niño necesita algunos *no* que le protejan de daño, aumenten su sociabilidad y le aseguren que sus padres se preocupan por él. No obstante, algunas personas crecen bajo el peso de *noes* interiores

que son perjudiciales e innecesariamente prohibitivos. Los mensajes Paternales prohibitivos en demasía inhiben la expresión de alegría, sensualidad y creatividad.

Un niño que se ha adaptado a una programación Paternal rígida puede adoptar la postura: “Se supone que yo no debo pensar por mí mismo”, y sucumbe a lo que Karen Horney llama #la tiranía de los *debes*”.

El *debe* ser la suma honestidad, generosidad, consideración, justicia, dignidad, valentía, desinterés. El *debe* ser el perfecto amante, marido, maestro. El *debe* poder tolerarlo todo, *debe* gustar de todos, *debe* amar a sus padres, a su esposa, a su país; o no *debe* ligarse a nada o nadie, nada *debe* importarle; o nunca *debe* sentirse herido y *debe* conservar la serenidad o tranquilidad. *Debe* disfrutar siempre de la vida o *debe* estar siempre por encima del placer y de la alegría. *Debe* ser espontáneo; *debe* controlar sus sentimientos siempre. *Debe* saber, entender y preverlo todo. *Debe* poder superar todas sus dificultades tan pronto se le presenten. Nunca *debe* cansarse o caer enfermo. Siempre *debe* poder encontrar empleo. *Debe* poder hacer en una hora, cosas en las que normalmente se invierten dos o tres.(la cursiva es nuestra)

Si un individuo es influido en esta forma opresiva, mientras esté leyendo un libro agradable, puede que oiga que de repente el mensaje paternal interior: “La obligación es antes que la devoción”. Naturalmente, su Niño quiere divertirse, pero él ha sido programado para experimentar una sensación de culpabilidad por divertirse. Sintiendo culpable e incapaz de hacer frente a esa incómoda sensación, deja a un lado el libro y se marcha a limpiar el garaje.

DIÁLOGO INTERIOR CONTRADICTORIO

Muchas personas sufren de una lucha *entre* el estado Padre del yo (mandamás) y el estado Niño del yo (desvalido). Esto conduce a lo que se llama “el juego de la propia tortura”.

Estoy seguro de que usted está familiarizado con este juego. Una parte de usted le habla a la otra parte y le dice: “Tú debes ser mejor; no debes ser así; no debes hacer eso; no debes ser lo que eres, debes ser lo que no eres”.

Los diálogos contradictorios *dentro* del estado Padre del yo también crean tensión y confusión. Barry Stevens expresa esta confusión al sentir ella, en su mundo interior, la presión continua de las autoridades exteriores, y escribe:

En el principio fui yo y yo era buena.

Entonces vino otra yo. Autoridad exterior. Esto era desconcertante. Y entonces otra yo se desconcertó *mucho* más porque había muchas autoridades exteriores diferentes.

Siéntate bien. Sal de la habitación para sonarte. No hagas eso; eso es una tontería. ¡Vaya, la pobre criatura no sabe ni roer un hueso! Haz un funcionar el inodoro por las noches; s no, es muy difícil limpiarlo después. NO HAGAS FUNCIONAR EL INODORO POR LAS NOCHES porque despiertas a todo el mundo! Sé siempre buena con la gente. Aunque no te gusten, no debes herir sus sentimientos. Sé sincera y decente. Si no le dices a la gente lo que piensas de ellos, eso es cobardía. Cuchillos para mantequilla. Es importante usar cuchillos para mantequilla. Cuchillos para mantequilla. ¡Qué tontería! Habla con finura. ¡Mariquita! ¡Kipling es maravilloso! ¡Puf! ¡Kipling! (volviendo a la espalda).

Lo más importante es tener una carrera. Lo más importante es casarse. Al diablo con todos. Sé bueno con todos. Lo más importante es el sexo. Lo más importante es tener dinero en el banco. Lo más importante es gustarle a todo el mundo. Lo más importante es vestirse bien. Lo más importante es ser sofisticada y decir lo que uno no piensa y no dejar que nadie sepa lo que uno siente. Lo más

importante es adelantarse a todos los demás. Lo más importante es ser limpio. Lo más importante es pagar siempre tus deudas. Lo más importante es no ser engañado por nadie. Lo más importante es amar a tus padres. O más importante es trabajar. Lo más importante es ser independiente. Lo más importante es hablar inglés correctamente. Lo más importante es obedecer a tu marido. Lo más importante es ver que tus hijos se porten bien. Lo más importante es ir a ver las obras teatrales apropiadas y leer los libros más convenientes. Lo más importante es hacer lo que otros dicen. Y los otros dicen todas estas cosas.

Cuando una persona tiene imágenes mentales de figuras paternas que disienten profundamente, ésta puede torturarse a sí misma escuchando su batalla. Andrés practicaba tal juego de propia tortura porque su madre le había dicho: “Los muchachos buenos van a la escuela dominical”, mientras que su padre le había dicho: “La escuela dominical es una pérdida de tiempo y muchas tonterías. Vámonos a pescar”. Andrés se encontró a sí mismo fluctuando durante algunos períodos de tiempo, primero haciendo lo que su madre le había dicho, después lo que había dicho su padre. Finalmente, se quejó: “No importa lo que haga, nunca parece estar bien. Si voy a la iglesia, siento que debía estar pescando y disfrutando de la naturaleza; si voy de pesca, me siento culpable. ¿Qué voy a hacer con mis propios hijos?”

PADRE NUTRICIO

La mayoría de los padres son benévolos, protectores y nutricios en algunas ocasiones y críticos, perjudiciales, moralizadores y punitivos en otras. Algunos padres tienden a ser más nutricios que críticos y viceversa.

Cuando un niño tiene padres nutricios, desarrolla un estado Padre del yo propio que contiene un comportamiento nutricional. A menos que deliberadamente decida lo contrario, puede repetir con sus propios hijos los mismos benévolos y nutricios gestos y observaciones que aprendió de sus padres:

**Vamos, amigo, estás cansado; te llevaré un rato.
Echaré una siesta, querido, después te sentirás mejor.
Es una pena, pero no debe preocuparte tal cosa.
Déjame frotar donde te duele.**

También es probable que fije a sus hijos el mismo tipo de límites protectores que sus padres le fijaron para él.

**No puedes jugar en una calle tan transitada como ésta.
No acaricies perros extraños.
Asegúrate de que el agua está limpia antes de beberla.**

Una persona emplea un comportamiento paternal nutricional no solamente con los niños, sino también “aparece” como Padre nutricional para con otros adultos.

Esposa (a esposo):	Juan, pareces desanimado esta noche. ¿Hay algo especial que quisieras hacer para que te sientas mejor?
Esposo (a esposa):	Querida, no llores. Cualquiera puede cometer un error como ése.
Doctor (al paciente quirúrgico):	Tenga confianza en mí y no se preocupe. Yo pondré todo bien.
Paciente (al doctor):	No se preocupe tanto, doctor; yo puedo aguantar la verdad.
Instructor (a la clase):	Han trabajado ustedes tanto este semestre que hoy no he traído pasteles para todos.
Estudiante (al instructor):	Todavía se nota que usted no está bien del todo. ¿Está seguro de que se sienta bien? puedo ayudarle con esos paquetes.
Secretaria (a jefe):	siento mucho que perdiera usted el negocio con Bernal, Sr. Pérez. Para animarle, le traje un pedazo de pastel que yo misma hice.

- Jefe (a secretaria):** Usted parece muy infeliz desde que adoptamos el nuevo sistema de tramitar datos. No se preocupe. Todavía la necesitamos aquí.
- Obrero (a obrero):** Te has esforzado tanto por merecer ese ascenso. Siento mucho que no lo hayas conseguido. Apuesto a que la próxima vez tendrás mas suerte.
- Vendedora (a clienta):** Aquí tiene una silla. Siéntese cómodamente y descanse un poco mientras le envolvemos el paquete.

Los aspectos nutricios del Padre son algunas veces exageradamente solícitos y los demás se resienten de ello. Echemos una ojeada a varios ejemplos. Cuando algunas personas están enfermas, resienten que otro adulto “revolotee” sobre ellas. Algunos pacientes prefieren que el doctor les diga la verdad, en vez de que les “proteja” de ésta. Un jefe se quejaba así: “A la menor indicación de que pueda llover, mi secretaria insiste en que yo lleve un paraguas. Algunas veces me escapo a hurtadillas antes de que ella me atrape”.

PADRE PERJUDICIAL

El estado Padre del yo tiende a estar lleno de opiniones sobre religión, política, tradiciones, expectativas respecto al rol sexual, estilo de vida, crianza de niños, ropa adecuada, lenguaje y todas las restantes facetas de los guiones culturales y familiares. Puede darse el caso de que estas opiniones, a menudo irracionales, no hayan sido evaluadas por el estado Adulto del yo y que sean perjudiciales.

Cuando actúan perjudicialmente con niños, los padres intentan fijar normas de comportamiento con base en esas opiniones erróneas, en vez de hacerlo con base en hechos. Todos los padres hacen uso de observaciones perjudiciales y críticas:

- Los muchachos no deben dejarse el pelo largo.
- Las chicas deben ser dulces y calladas.
- Los niños deben ser vistos y no oídos.
- Los jóvenes deben respetar a sus mayores.

La gente utiliza a menudo su Padre perjudicial cuando efectúa transacciones con otros adultos:

- Esposo (a esposa):** Preferiría que no vistieses pantalones; no es femenino.
- Esposa (a esposo):** Los hombres no pueden cambiar pañales. Eso es cosa de mujeres.

Enfermera (a paciente): Ahora, si usted se limita a “pensar positivamente”, la medicina hará mas efecto. Mi madre siempre me lo aconsejó.

Paciente nuevo (a jefa de enfermeras): ¡Quién ha oído hablar de enfermeros!

Obrero (a obrero): No creo que sea apropiado para ese trabajo. Mira qué separado tiene los ojos.

Jefe de departamento de finanzas (a director de personal): No importa lo que usted haga, pero no emplee a ninguna mujer; ya sabe que ellas no son buenas con los números.

Instructor (a instructor): Es cierto, los muchachos han cambiado. Hoy día, ninguno quiere aprender nadar.

El Padre perjudicial es frecuentemente crítico. Una persona que actúa desde el lado crítico de su Padre puede parecer como un “sabelotodo mandón” cuyo comportamiento intimida al Niño de los demás. Un jefe, esposo, maestro o amigo que utiliza su Padre crítico con frecuencia puede irritar a los demás y, tal vez, alienarlos.

EL ESTADO PADRE DEL YO INCOMPLETO

Si un niño pierde a su padre (o a su madre) por muerte o por abandono, y no tiene un sustituto del mismo sexo que el perdido, tendrá un vacío en su estado Padre del yo. En ese sentido, éste está incompleto. La ausencia excesiva de uno de los padres, sea física o psicológica, también puede causar un estado Padre del yo incompleto.

Cuando uno de los padres se ausenta durante largo tiempo, el niño puede empezar a fantasear y crear una madre o un padre “ideal” en su imaginación. El padre de Eleanor Roosevelt (al que ella idolatraba) solía ausentarse a menudo por largos períodos de tiempo. No obstante, ella fantaseó durante cinco años con que era la señora de su casa. Ella rememora este época de su vida: “Hacia este mundo interior me retiraba tan pronto como me iba a la cama y tan pronto como me despertaba por las mañanas, todo el tiempo mientras caminaba y cuando alguien me aburría”.

Nietzsche escribió: “Cuando uno no ha tenido un buen padre, uno debe creárselo”. Un niño puede “fabricar” un padre más perfecto que el perdido o el ausente. Es probable que este padre imaginado no tenga defectos, sea capaz de llenar todas las necesidades, sea ideal en todos los sentidos. Es fácil entonces confundir esta creación de la imaginación con la realidad. Puede ser que el individuo que ha creado esta imagen ideal del padre ausente nunca encuentre a nadie que corresponda a ella.

En un estudio de los adolescentes norteamericanos de familias de la clase media, Bronfenbrenner encontró que algunos muchachos cuyos padres se ausentaban del hogar durante largos períodos de tiempo obtenían menores calificaciones que en otros muchachos en características relacionadas con responsabilidad y liderazgo. Después de examinar varios estudios relacionados sobre adolescentes, Bronfenbrenner llegó a la conclusión de que éstos, especialmente los muchachos, eran notablemente afectados por la continua ausencia del padre. Probablemente, estos muchachos carezcan de ambición, busquen satisfacción inmediata, “estén mal”, sigan a sus compañeros de grupo y se inclinen hacia la delincuencia juvenil.

La siguiente viñeta de la novela *Mrs. Bridge* describe al tipo de padre ausente conocido por muchos de los niños de nuestros días.

Su marido era tan astuto como enérgico, y quería tantísimas cosas para su familia que se iba a su oficina por la mañana muy temprano, cuando la mayoría de los hombres todavía estaban durmiendo y, a menudo, se estaba trabajando hasta tarde por la noche. Trabajaba todo el día el sábado y parte del domingo; los días festivos no eran más que una molestia. Muy poco después, todo el mundo sabía que Walter Bridge era el hombre que podía manejar el caso.

La familia lo veía muy poco. No era insólito que pasase una semana entera sin que ninguno de los chicos le viera. Los domingos por la mañana ellos bajaban y él podía estar en la mesa desayunando; los saludaba afablemente y ellos contestaban respetuosos y un poco con tristeza porque lo echaban de menos. Sintiendo esto, él redoblabla los esfuerzos en la oficina para darles todo lo que ellos querían.

Un estado Padre del yo incompleto lleva con frecuencia a normas distintivas de conducta. Por ejemplo, desde su estado de Niño del yo, una persona puede buscar continuamente su padre

“perdido” y puede esperar “cuidado paternal” de otros adultos, tales como su cónyuge, jefe, sacerdote, amigo o incluso sus propios hijos. Otra persona, en vez de buscar un padre sustituto, puede rechazar a quienquiera que actúe paternalmente con ella. En cualquiera de estos dos casos, algunas personas usan este tipo de desventaja para evitar responsabilidades y para disculparse a sí mismas de una mala actuación. Más tarde en sus vidas, pueden practicar el juego de la *pata de palo*: “¿Qué puedes esperar de mí? Mi padre murió cuando yo tenía cinco años.

Una persona que tiene un estado del Padre del yo incompleto puede no estimar a otras personas pertenecientes al mismo sexo que el padre perdido. Su actitud puede ser la de rebajarlos, no confiar en ellos o mostrarse hostil.

CASO ILUSTRATIVO

Cuando Catalina tenía un año, sus padres murieron en un accidente de automóvil y su abuela se hizo cargo de educarla. Aunque Catalina tenía amigos en la escuela y una abuela que la cuidaba bien, no tenía un padre sustituto. Fue su abuela quien alimentó, preparó y juzgó a Catalina, actuando al mismo tiempo como padre y madre. Cuando Catalina tuvo sus propios hijos, asumió la total responsabilidad por ellos. Ella se mostraba violentamente en desacuerdo con su marido cuando éste trataba de guiar o aconsejar a sus hijos, diciendo: “Los chicos son parte del trabajo de la mujer. Dedícate a tus cosas y déjame a mí atender a las mías”.

Cuando una persona actúa como padre desde un estado Padre del yo incompleto, puede que no lo haga muy bien.

CASO ILUSTRATIVO

Carlos era el más joven de una familia numerosa. Su padre murió cuando él tenía 4 años. De adulto, era competente y reservado en general, pero sufría de períodos depresivos.

“Lloro cada vez que hablo de mi infancia y cada año me deprimó profundamente durante varias semanas antes del 4 de julio. Mi padre murió ese día; ¡el día en que se hundió mi vida! Recuerdo que casi me aplastaron el coche fúnebre y otro automóvil; y el ruido sordo de la tierra al caer sobre el féretro, desde entonces siempre he sentido inestabilidad en mi vida.

“Bueno, después de eso, me fui con mi madre a vivir con mi abuela en un pueblo donde yo tenía muchos tíos. Esperé y esperé a que ellos me aceptasen como parte de su propia progenie, pero en realidad, nunca me tuvieron en cuenta; se limitaban a agarrarme la cabeza y a darme una moneda.”

“Ahora tengo problemas con mis hijos. Algo o está bien en mí. Y no sé que es; quiero ser un buen padre, pero, de un modo u otro, no sé cómo serlo”.

En estos casos las personas necesitan aprender las normas paternas apropiadas, programándose a sí mismas con información sobre cómo criar bien a los hijos, sino que pueden, además, observar e imitar a otros que actúan con éxito como padres. Más aún, pueden concentrar conscientemente su atención en las necesidades de otros e intentar satisfacerlas apropiadamente. El ser buen padre no ocurre automáticamente; debe ser aprendido.

RECRIAR

Algunos han tenido padres tan lamentablemente inadecuados que hay poco en su estado Padre del yo que sea útil y, a menudo, mucho que es contraproducente. En esos casos, una orientación psicológica encaminada a desconectar la grabación del Padre puede ser necesaria. Y, en casos más graves, puede ser necesario el recriar. Existe evidencia de que, bajo condiciones específicas, el

recrutar es posible. El Proyecto de Rehabilitación Schiff consigue el recrutar por medio de un procedimiento radical nuevo. En un escenario residencial hacen regresar a su infancia a jóvenes esquizofrénicos y después les hacen progresar a través de su etapa de desarrollo, atendiendo a sus necesidades de dependencia. Durante esta progresión, el antiguo Padre es “borracho” y el de Schiff es incorporado y forma su nuevo estado de Padre del yo.

LA INFANCIA DEL ESTADO NIÑO DEL YO

Todo niño nace con características heredadas; nace en un ambiente social, económico y emocional específico y es educado en ciertas maneras por figuras autoritarias. Todo niño experimenta acontecimientos significativos, tales como una muerte en la familia, enfermedad, dolor, accidentes, desplazamientos geográficos y crisis económicas. Estas influencias contribuyen a la unicidad de la infancia de cada persona. Nunca, dos niños, incluso de la misma familia, tienen infancias iguales.

EL ESTADO DEL NIÑO DEL YO

Cada ser humano lleva consigo en su cerebro y en su sistema nervioso grabaciones permanentes de cómo experimentó sus propios impulsos cuando era niño, cómo experimentó el mundo, cómo reaccionó al mundo que experimentó y se adaptó a éste. En el estado Padre del yo están incorporadas personalidades de figuras autoritarias emocionalmente significativas; en el estado Niño del yo está su mundo interior e sentimientos, experiencias y adaptaciones.

Cuando una persona responde como lo hizo en su infancia –inquisitivo, afectivo, egoísta, mezquino, juguetón, quejumbroso, manipulador- lo hace desde su estado Niño del yo. El estado Niño del yo se desarrolla en tres partes diferentes: el Niño natural, el Pequeño profesor y el Niño adaptado.

El *Niño Natural* en el estado del Niño del yo es esa parte muy joven, impulsiva, ineducada y expresiva del infante que permanece dentro de cada persona. Este se manifiesta a menudo como un bebé egocéntrico, amante de los placeres, que responde con afectuoso agrado cuando sus necesidades son satisfechas o con airada rebeldía cuando no lo son.

El *Pequeño Profesor* es la sabiduría ineducada del niño.- es la parte intuitiva del Niño del yo que responde a mensajes no verbales y actúa por presentimientos. Con ella resuelve el niño cosas como cuándo llorar, cuándo callar y cómo manipulara su madre para hacerla sonreír. El Pequeño Profesor es, además, muy creador.

El *Niño Adaptado* es la parte del estado del Niño del yo que muestra una modificación de las inclinaciones del Niño Natural. Estas adaptaciones de los impulsos naturales ocurren como respuestas a traumas, experiencias, educación y, más importante todavía, a las demandas de figuras autoritarias significativas. Por ejemplo, un niño es programado naturalmente para comer cuando tiene hambre; sin embargo, poco después de nacer, este impulso natural puede ser adaptado para que el niño coma de acuerdo con un horario fijado por sus padres. Además, un niño naturalmente querrá hacer y tomar lo que quiera, pero también puede ser adaptado a compartir y ser cortés con los demás en formas determinadas por sus padres.

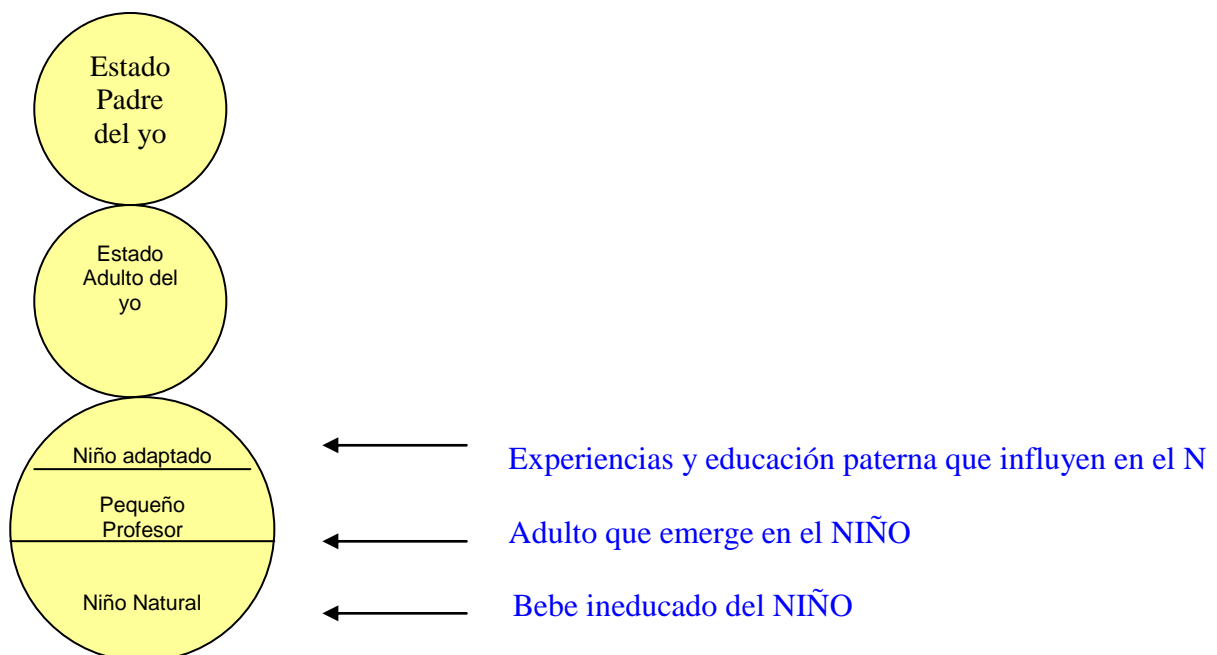
EL NIÑO NATURAL

El Niño Natural dentro del estado del Niño del yo de cada persona es lo que un bebé sería “naturalmente” si nada le influyese en otra dirección. El Niño Natural es:

**afectuoso,
impulsivo,
sensual,
no censurado,
curioso.**

Por naturaleza, el bebé responde al pecho de su madre, llenando su estómago y experimentando contacto de piel con piel. Si la madre está satisfecha con su bebé, se cruzan entre ellos sonrisas de satisfacción. Están cerca el uno del otro y esto les gusta a ambos.

El bebé responde impulsivamente a las sensaciones de s propio cuerpo, llorando cuando tiene hambre o está mojado, arrullando cuando está satisfecho y confortable; reacciona espontáneamente cuando cambia su situación. Por naturaleza, el niño prefiere el placer al dolor y es desvergonzadamente sensual; disfruta con sensaciones placenteras tales como rodar sobre una alfombra, chapotear en el agua, tomar el sol, chuparse el pulgar, masticar su cobija, sorber ruidosamente su biberón; explora su cuerpo y a menudo disfruta con lo que encuentra; no tiene un censor interior que pueda decirle: “No”.



El infante es curioso acerca de su mundo. Lo mira, lo siente, y, a menudo, trata de probarlo. La pelusa de un osito de trapo le hace cosquillas; el movimiento de figuras suspendidas sobre su cuna atrae su atención. El bebé oye, ve, huele y toca todas estas cosas y las convierte en primitivas imágenes mentales con las cuales construye una vida fantástica sin censura. Más tarde en su vida,

estas fantasías preverbales pueden adoptar la forma de sueños repetidos, frecuentemente de naturaleza simbólica.

Cuando un niño empieza a usar el lenguaje, sus fantasías se hacen más complejas. Con frecuencia, estas fantasías son de placer o agresión son restricciones. En un hombre maduro, estas fantasías pueden convertirse en imaginar que está rodeado de bellísimas mujeres que le proporcionan comodidades y delicias sin pedirle nada cambio. O pueden convertirse en confrontarse agresivamente con el jefe o darle una buena tunda a alguien. El fantasear es una de las formas en que el adulto experimenta su Niño Natural.

¿Ha visto usted alguna vez a una persona de edad, sentada en un banco de un parque lamiendo, con evidente delicia, un helado? ¿O a una mujer de mediana edad saltando a lo largo de una playa? ¿O a una pareja bailando en feliz abandono? En tales casos, usted ha visto al Niño Natural que todavía se expresa. Haciendo caso omiso de la edad de la persona, su Niño Natural es valioso. Añade encanto y cordialidad a su personalidad, al igual que los niños verdaderos añaden encanto y cordialidad a una familia. Cuando una persona mantiene su capacidad infantil para el afecto, la espontaneidad, la sensualidad, la curiosidad y la imaginación, es posible que disfruten de la vida y sea un compañero divertido.

No obstante, el Niño Natural no es sólo encantador; es también miedoso, egocéntrico, rebelde, agresivo.

El niño es miedoso por naturaleza; tiene miedo original de ser dejado caer o abandonado. ¿Qué ocurriría si nadie le protegiera o le cuidara? Por su naturaleza es inmoderado y todo lo quiere a su propia manera. Quiere lo que quiere cuando lo quiere, lo que de ordinario quiere decir ahora mismo. Es como si se creyera el centro del universo.

El niño egocéntrico es insensible a los sentimientos de los demás; es egoísta, no le gusta compartir o tomar turnos. Un niño puede arrancar alegremente las patas de una araña y golpear agresivamente la cabeza de un amigo con un juguete. Afirma su voluntad y, algunas veces, lo hace mediante el uso de la fuerza.

Cuando el Niño Natural esta frustrado, responde rebelándose; tira el biberón, rehúsa comer, grita airado. Dice “No” en muchas formas. Algunos niños expresan rebeldía por medio de rabieta. Utilizar tal conducta en la vida adulta es contraproducente.

CASO ILUSTRATIVO

Cuando María era una niña pequeña se dejaba caer al suelo, pataleando violentamente y gritando si no lograba conseguir lo que deseaba. Su madre, invariablemente, se rendía ante sus demandas. Ya mujer, María fue una secretaria competente y estaba camino de convertirse en Directora de personal. Sin embargo, cuando le negaron su solicitud de determinadas fechas para sus vacaciones, María respondió gritando: “¡Yo quiero esas fechas y, si no tengo derecho a eso, todo esto se puede ir al diablo!” Dicho esto, pateó el suelo y salió de la oficina de su supervisor dando un violento portazo. El resultado de su conducta fue un informe negativo que presentó el supervisor; María no solo tiene las vacaciones en la fechas que ella quería si no que también perdió la oportunidad de ser ascendida a Directora de personal.

Algunos niños podrían perecer si no hicieran demandas egocéntricas. Sin embargo, si la agresividad y la rebeldía no son refrenadas en absoluto, cuando adulta, una persona puede pedir ciegamente su propia satisfacción, sin considerar ni su propia salud, ni su seguridad, ni tampoco la de los demás. Puede conducir como un necio, beber demasiado y comer como un glotón. Su Niño Natural inadaptable puede aparecer en el rol de:

Un jefe que quiere las cosas a su manera, de acuerdo a su horario, sin consideración por los demás;
Un pariente que, egoístamente, toma más de lo que le corresponde;
Un padre que descarga su agresión golpeando a sus hijos.

A la inversa, si los sentimientos de agresividad y rebeldía son completamente ahogados en la infancia, al individuo se le hace imposible imponerse por sí mismo, aunque sea necesario; pierde el sentido de sus derechos personales y a menudo permite que otros abusen de él.

Una persona saludable, feliz, permite la expresión *apropiada* de su Niño Natural todos los días.

EL PEQUEÑO PROFESOR

El Pequeño Profesor es esa parte del Niño del yo innatamente

**intuitiva,
creadora,
manipuladora.**

Sin conocimientos de psicología, el niño intuye mucho de lo que ocurre. El mira al rostro de su madre que es mejor no continuar con lo que está haciendo. Comprende el mensaje no verbal enviado a través de una mirada desaprobadora y le corresponde. Entonces, intenta resolver su problema con el uso de Pequeño Profesor, el cual “intuye” lo mejor que puede hacer en una situación dada.

Winnie -the pooh, un osito de trapo que anda y habla, es el prototipo literario del intuitivo Pequeño Profesor. Pooh quiere la miel almacenada en la copa de un árbol, pero fracasa en su primera tentativa por alcanzarla. Empieza entonces a crear un plan y le pide a su amigo Christopher Robin, que le de un globo en el cual podrá flotar hasta la copa del árbol.

“Es algo como esto”, dijo. “cuando tu vas por miel con un globo, lo mejor es no dejar saber a las abejas que vas a llegar. Ahora si tienes un globo verde, as abejas pueden pensar que eres solamente parte del árbol y no reparan en ti; y si tienes un globo azul, pueden pensar que eres parte del cielo y no reparan en ti; pero el problema es: ¿Qué es lo más probable?”

Para adelantar su plan, Pooh se cubre de barro; infla un globo azul y, colgándose de el, se eleva sobre las copas de los árboles para convertirse en “una pequeña nube negra en el cielo”. Pero, las abejas ven a través de su disfraz y el plan de Pooh fracasa, aunque Pooh había pensado mucho en cómo resolver su problema, carecía de la información necesaria sobre la inteligencia y la agudeza visual de las abejas.

Como Pooh, el Pequeño Profesor en el estado Niño del yo no está siempre informado. Él no ha vivido lo suficiente ni ha tenido experiencias suficientes para serlo. A menudo, toma decisiones equivocadas y, saca conclusiones erradas. Por ejemplo, Luchito, que tiene 6 años de edad y ha estado viendo en la televisión películas del oeste, le dice a su abuela: “Ten cuidado con los ladrones cuando abras la puerta”. Ella responde “¿Cómo voy a saber si es un ladrón, si veo uno?” y el niño responde desdeñosamente: “Vamos, abuela, uno sabe siempre quiénes son los malos, ¡los que llevan sombrero negro!”

Cuando una persona madura, su intuitivo Pequeño Profesor continúa activo. Por ejemplo, un individuo puede intuir el significado del mentón tenso del jefe o del guiño en el ojo de su amigo. Sin embargo, el Pequeño Profesor se equivoca a veces: el jefe puede tener dolor de muelas y el amigo puede estar fantaseando y disfrutando de ello.

El Pequeño Profesor puede crear algo original sin culpa o miedo. No se siente inclinado a “mantenerse dentro de las líneas” en el libro de colorear, sino que puede crear sus propios límites y hacer su propio dibujo. Puede hacer un castillo con agua y arena, una casa con bloques de madera,

pasteles de barro y un drama con tacones altos y faldas largas, sombreros de vaqueros y pistoleras. La creatividad necesita de las fantasías.

Las personas que expresan su creatividad resueltamente utilizan su Pequeño Profesor en conjunción con su estado Adulto del yo. Es probable que, cuando experimente un momento de genialidad, su Pequeño Profesor esté presente. El Adulto y el Pequeño Profesor forman un buen equipo. Juntos pueden:

**Proyectar un edificio, escribir un libro,
componer una partitura musical, mejorar las relaciones humanas,
rediseñar una casa para que se vea más atractiva,
elaborar un plan de estudios apropiado,
desarrollar una fórmula matemática, etc., etc.**

El Pequeño Profesor proyecta creativamente fantasías que pueden convertirse en realidad. Cuando un hombre se imagina lo entusiasmado que se va a poner su novia cuando reciba sus flores, puede estar en lo cierto; cuando una persona que está cansada de mucho trabajar se imagina a sí misma descansando cómodamente en una playa, está imaginando una posibilidad que puede convertirse en realidad.

Sin embargo, las fantasías del creativo Pequeño Profesor, pueden ser bastante ilusorias. Un joven se sentía inseguro de que el podría haber tenido mejores relaciones con su despreocupado e insensible padre si hubiesen “ido juntos siquiera a un solo partido de fútbol”. Una mujer aficionada a la pintura fantaseaba una ceremonia inaugural y la anticipada y la anticipada emoción de un público numeroso, aunque no tenía prueba alguna que confirmara si idea de que poseía talento.

Todo niño, aunque no reciba lecciones como actor, descubre a temprana edad cómo manipular personas y cosas. Casi todo bebé necesita calcular cómo traer a alguien a su lado. A menudo por un método de tanteo, descubre que, si finge tener miedo o estar enfermo, su madre acudirá rápidamente a su lado. Si las primeras manipulaciones del niño producen efecto, éste probablemente supondrá que posee poderes mágicos. “Como todos los magos, cree que sus deseos, pensamientos y palabras son los instrumentos de sus poderes mágicos. Después de todo, cuando está sentado en su silla alta, simplemente con cerrar los ojos puede hacer desaparecer el mundo.

Un niño pequeño también atribuye poderes mágicos a las figuras de sus padres. Puede temer que ellos le conviertan en una serpiente, en un sapo o en un patito feo o le hagan desaparecer enteramente. En realidad, los padres poseen dominio sobre la vida y la muerte de los hijos. No es sorprendente, por tanto, que los niños aprendan a pensar que sus padres son como poderosos gigantes o brujas a los que hay que superar con astucia, y a considerarse a sí mismos como impotentes. (Yo soy impotente. Yo estoy mal. Tú eres poderoso, tú estás bien.) Algunas autoridades se aprovechan de la creencia de los niños en magia cuando insinúan que ellos tienen ojos en la parte de la cabeza o enseñan que alguien está vigilando siempre. Sobre este tema escribió un niño:

Las madres son personas con ojos de rayos X. Ellas saben siempre dónde estás, qué estás haciendo, cómo lo estás haciendo, con quién lo estás haciendo y dónde lo estás haciendo. Ellas son las primeras en descubrir lo que tú no quieres que nadie sepa. **SEBASTIAN**

Los niños creen con frecuencia en la magia de los objetos y de los hechos. ellos creen en supersticiones tales como una moneda v de buen agüero, una pata de conejo, un trébol de cuatro hojas, un gato negro, un diente puesto bajo la almohada, una sombra que pasa sobre la luna, el romper un espejo, pisar sobre una grieta, expresar un deseo al ver una estrella fugaz y pasar bajo una escalera de mano. Algunas personas ya mayores no pueden distinguir entre el pensar mágico del Pequeño Profesor y la información basada en hechos que puede ser analizada por su Adulto. Esas personas confunden fácilmente los hechos con las fantasías. En consecuencia, pueden actuar ya sea omnipotentes o como impotentes, o se limitan a esperar y no hacen nada.

La persona que actúa como omnipotente manipula a los demás desde la postura de mandamás. Intenta regular la vida de los demás bajo la falsa ilusión de que posee un poder especial y de que nunca se equivoca.

La persona que actúa como impotente manipula a los demás desde su postura de desvalido. Rehúsa asumir la responsabilidad de su propia impotencia y encuentra difícil el tomar decisiones directas.

Muchas personas conservan la creencia infantil de que el desear una cosa la convierte en realidad. Desean y esperan el mágico hecho que mejore sus vidas. Entretanto, el tiempo pasa y las personas se manipulan a sí mismas a no llegar a ninguna parte. En el **AT**, esto se conoce como *esperar a los Reyes Magos*. **Berne** ha escrito:

Para la mayoría de las personas, los Reyes Magos nunca llegan; si alguien llama a la puerta es, cuando más, el lechero. Para las demás personas, cuando los Reyes llegan, no dejan el orbe mágico que las historias de la niñez sobre los magos les hizo esperar, sino tan sólo ornamentos de lentejuelas, un pedazo de papel o una miniatura del gran vagón rojo que puede ser duplicado en cualquier sala de exhibición de automóviles. Las personas sanas pueden aprender a renunciar esta búsqueda a favor de lo que en el mundo real tiene que ofrecer, pero, hasta cierto punto, sienten la desesperación resultante de tales renunciaciones.

Las habilidades manipuladoras del niño parecen tener poderes mágicos sobre los otros. Con un Pequeño Profesor activo, una persona puede manipular a su cónyuge, padre, maestro, jefe o amigo.

En el seno de una familia, el marido puede intentar manipular a su esposa con un ramo de flores y palabritas dulces si llega tarde a casa; ella puede aprovechar la oportunidad para que él la lleve a cenar afuera o le dé dinero para un nuevo vestido; el hijo puede manipularlos para llevarse el automóvil familiar porque tiene que “ir a la biblioteca a estudiar”. Probablemente cada uno de ellos esté usando los mismos viejos trucos que le dieron buen resultado en la primera infancia. Las habilidades manipuladoras pueden ser a veces necesarias para sobrevivir, pero el depender de ellas conduce a un nivel de vida de practicar juegos y convencionalismos sociales.

¿Has visto alguna vez a una secretaria que consigue lo que deseaba de su jefe recurriendo a una temblorosa barbilla y a unos ojos llorosos mientras le dice con cuánto interés trata ella de mantenerse al día con su trabajo? ¿Ha visto un jefe conseguir lo que desea de su secretaria al suspirar: “Mi esposa no me comprende, eso es todo”? ¿A un vendedor afianzar una venta al decir: “Este coche parece haber sido hecho para usted”? Si así es, el lector ha visto en acción al manipulador Pequeño Profesor.

EL NIÑO ADAPTADO

Las primeras adaptaciones de un niño a este mundo empiezan en el seno materno, en cuanto las emociones, las composiciones químicas, la alimentación y la salud de la madre producen efectos en el hijo nonato. A continuación de estas experiencias, tiene lugar el trauma del nacimiento: primer empujón hacia las separaciones del niño de su madre y primer contacto de aquél ambiente emocional y físico exterior. Este nuevo ambiente puede abarcar desde extremo empobrecimiento hasta exagerado estímulo o excesiva protección, contribuyendo a los sentimientos de estar bien o estar mal que el niño sentirá gradualmente.

Inmediatamente después de nacer, el bebé empieza a adaptarse a las demandas de la autoridad exterior. Lo hace por su voluntad de sobrevivir y su necesidad de aprobación y/o la ansiedad del

miedo. Como una criatura nace sin nociones de lo bueno o de lo malo, su primer sentido de conciencia se desarrolla muy lentamente de la interacción con su ambiente, en particular con sus figuras paternas.

Las respuestas sonrientes y lisonjeras de las figuras paternas comunican al niño la idea de aprobación por haber hecho lo que es correcto, mientras que las respuestas frías o malhumoradas comunican una sensación de castigo y dolor por malas acciones. Mediante elogios o castigos, los niños generalmente van aprendiendo lo que deben hacer. Con la ayuda de su Pequeño Profesor, los niños resuelvan cómo evitar el dolor y conseguir aprobación. Se adaptan, en cierta forma, a los “debes”.

Las adaptaciones de un niño se convierten en lo que **Berne** ha denominado el Niño Adaptado; éste es la parte del estado del Niño del yo principalmente influida por los padres.

Aunque es esencial alguna adaptación de los impulsos naturales, muchos niños experimentan una educación innecesariamente represiva. Por ejemplo, un niño que oye decir:

“¡Voy a darte algo para que tengas por qué llorar!”,
“¡Espero que hagas lo que te digo y que te guste!”,
“¡No lo aguanto más! ¡No me hagas otra pregunta estúpida!”,
“¡Como vuelvas a repetir esa palabra te voy a dar una soberana paliza!”,

puede adaptarse mediante una pérdida de su capacidad de sentir por sí mismo, de tener curiosidad por el mundo, de dar y recibir afecto. Su expresividad natural se inhibe en demasía.

Cuando los niños son adaptados racionalmente, aprenden a tener conciencia de los demás: a compartir, alternar, ser corteses y sociables; aprenden habilidades sociales que les ayudarán a relacionarse con los demás y les permitirán cumplir socialmente sus propias necesidades.

Mientras el Niño Natural hace lo que desea y se siente bien, es probable que el Niño Adaptado haga lo que sus padres quiera, razonable o no, y puede aprender a no sentirse bien. Son normas corrientes de adaptación:

conformarse, retirarse, dar largas.

Algunos niños prefieren conformarse con el fin de llevarse bien con los demás; encuentran que conformarse es más fácil, más práctico y provoca menos ansiedad que defender su propia postura o sus ideas.

Pueden conformarse imitando u obedeciendo a una figura paterna. Algunos niños reciben el mensaje: “Haz lo que yo hago”, y se conforman imitando sus padres. Por ejemplo: “Yo llegué a capitán del equipo, hijo, y no veo por qué razón no puedas hacer lo mismo”, anima al niño para que imite a su padre. Otros niños reciben el mensaje siguiente: “No hagas lo que yo hago, simplemente haz lo que te digo”. Y los niños se conforman, obedeciendo a pesar de que el doble criterio es evidente. Por ejemplo: “¡Qué clase de modales son esos, jovencito!”; gritado por un padre con la boca llena de comida, estimula al hijo hacia una norma de conducta que el padre no se aplica a sí mismo.

Aunque muchos hijos se amoldan a las demandas paternas, a menudo no lo hacen gustosamente. Con frecuencia, el niño opta por enfurruñarse. Algo ocurrió en su vida temprana que le hace enojarse contra las autoridades. En vez de rebelarse, se aferra a su resentimiento, hace de mala gana lo que le piden, continúa malhumorado y echa la culpa a los demás cuando las cosas van mal.

A veces, el comportamiento de enfurruñarse y de culpar a los demás es el resultado de una experiencia traumática que causa profundo daño psicológico a un niño.

CASO ILUSTRATIVO

Isabel era conocida en el grupo de orientación psicológica como la “enfurruñada”, casi siempre parecía estar haciendo pucheros y solía habar muy poco. Aunque negó persistentemente que guardase resentimientos, en una sesión se puso muy furiosa porque alguien se había ido a otro grupo. Este arranque de cólera la puso en contacto con viejos sentimientos de enfado que ella había sentido cuando su madre fue recluida en un manicomio y su padre permitió que tal cosa le ocurriese. Cuando tenía sólo tres años, Isabel estuvo a punto de morir accidentalmente. Su madre, que estaba mentalmente enferma, intentó salir con ella a la calle desde la ventana de un hotel. Su padre, consciente del posible intento de suicidio, entró inesperadamente en la habitación y logró arrancarlas a ambas hacia adentro. Después de esto, la madre de Isabel fue recluida permanentemente en un manicomio.

Isabel fue enviada a vivir con una tía, a quien obedecía, pero siempre de mala gana. Su padre la visitaba rara vez y ella pasaba largos períodos encerrada en su habitación y enfurruñada. Cada vez que las cosas le salían mal en la escuela, ella culpaba a “esa vieja maestra estúpida”.

Cuando Isabel empezó a salir con chicos, uno de sus constantes compañeros era un joven que raramente cumplía sus promesas y a menudo la tenía esperando durante horas. Después de cada experiencia desilusionadora, Isabel se quejaba: “¿Por qué esto me ocurre a mí siempre?”

Finalmente, Isabel pudo reconocer que ella había mantenido un resentimiento contra sus padres durante toda su vida por haberla abandonado. En orientación psicológica, se observa a menudo un comportamiento comparable en clientes que perdieron a uno de sus padres en la niñez temprana.

En una situación parecida, otro niño podría responde en una forma diferente; por ejemplo, en vez de vivir malhumorado como Isabel, podría actuar con hostilidad manifiesta o aislarse atemorizado. El niño que se adapta por medio del aislamiento se retrae en sí mismo; se siente incapaz de enfrentarse directamente con su mundo exterior; a menudo se aísla de los demás por medio de frecuentes enfermedades o con actividades tales como aficiones o pasatiempos a los que se dedica solo. Puede esconderse en el campo, en una callejuela, en la copa de un árbol, en una alcoba o en el mundo interior de su fantasía.

Un aislamiento dramático se ilustra por el caso de un hombre que desapareció durante dos días después de una disputa familiar. Su frenética esposa lo descubrió acurrucado en un rincón del sótano. Más tarde, hablando de su infancia, el marido reveló que, cuando sus padres se enredaban en ruidosos altercados, él se escondía durante horas debajo de una cama con una manta sobre la cabeza. Su familia era tan numerosa que raramente notaban su ausencia. Ya en su edad adulta, y cuando se retiraba de los conflictos con su esposa, este hombre estaba reviviendo la misma norma de adaptación: era como una repetición de una escena corriente de su infancia.

El niño que se adapta por medio del aislamiento puede hacerlo emocional en vez de físicamente. En un sentido, este niño se “desconecta” y actúa a menudo como si no oyese. De esta manera evita demandas exteriores. Cuando está desconectado, crea con frecuencia un mundo fantástico que le protege contra conflictos y el posible daño y el compromiso que éstos traen consigo.

Las fantasías del Niño Adaptado reflejan a menudo su educación o sus experiencias tempranas. Un niño pequeño que es sorprendido por su madre el acto de robar una galleta puede imaginarse que va a ser encarcelado porque es un niño muy “malo”. Una niña pequeña, asustada al ver a su hermano saltar inesperadamente desde el interior de un armario mientras da un alarido, puede fantasear que quizás en cada armario haya un hombre. Una fantasía corriente en personas que aprendieron cuando niños a ser “vistos pero no oídos” es la de encontrarse en una situación en la que necesitan hablar o gritar, pero no pueden emitir un solo sonido.

Los medios de comunicación, así como las expectativas paternas, pueden influir en la distorsión de la realidad por parte del niño. Este puede intentar imitar o puede fantasear viéndose a sí mismo como:

el vaquero fanfarrón que hace que los otros se encojan cuando él entra en la cantina;
el superhombre cuya visión de rayos X frustra el robo del tesoro de la ciudad;
la mujer indefensa que es rescatada de su ropa sucia por un hombre guapo con el producto comercial apropiado;
la jovencita que consigue amistades con la blancura deslumbrante de sus dientes y su figura en bikini.

La dilación (o dar largas) es otra de las pautas corrientes del Niño Adaptado. Como el Niño Natural quiere rebelarse y decir: “No lo hago”, y el Niño Adaptado no se atreve, el Pequeño Profesor decide ganar tiempo. Al demorarse para ganar tiempo, el niño apacigua en parte sus autoridades y, al mismo tiempo, satisface su deseo interior de rebelarse. Finalmente, la dilación se convierte en una pauta de adaptación.

Cuando un niño oye que su madre le llama: “Roberto, es hora de que vengas a cenar”, puede responder muy bien: “Dentro de un minuto, madre”. Utilizando esta técnica, ni desafía abiertamente a su madre ni obedece inmediatamente la orden de ésta. Una joven a quien se le recuerda que tiene que poner la mesa, puede responder con: “Tan pronto como acabe el programa, mamá”. A menudo, la dilación continúa con “sólo un programa más” o “lo haré durante el próximo anuncio”. Los niños aprenden a dar largas por muchas razones:

Oyen demasiadas órdenes paternas.

Si terminan sus tareas muy pronto, se les dan nuevos quehaceres.

Una ejecución superior puede hacer que sus amigos y hermanos se pongan celosos.

No importa lo que hagan o cómo, nunca está suficientemente bien hecho.

Si ellos le dan suficiente largas a algo, otro lo hará.

La dilación puede convertirse en parte integral del guión psicológico: una forma de representar el drama de la vida. Esta forma de actuar puede verse en una persona que llega siempre tarde a clase, a cenar, al trabajo, a reuniones. “Sólo diez minutos y me levantaré”. Muchos morosos se resisten ante plazos fijos y a menudo piden algo más de tiempo.

La pauta dilatoria se revela en ocasiones en una técnica de orientación psicológica en la cual se le pide a la persona que redacte su propio epitafio, este, con frecuencia, es un sumario concentrado de lo esencial en el drama de la vida del individuo. **Epitafios de clientes que indican morosidad son:**

Siempre le propuso, pero algo siempre se lo impidió.

Una y otra vez procuró hacerlo pero, finalmente, se rió.

Le faltó tiempo.

Nunca empezó.

El epitafio de un hombre adoptó la forma poética:

Yace aquí un hombre llamado Pablo

que, en verdad, no era muy alto.

Procuró serlo hasta el día en que murió,

pero Pablo nunca pudo, nunca lo consiguió.

El Niño Adaptado interior es muy a menudo la parte preocupada de la personalidad. Esto es particularmente cierto cuando un niño, nacido para triunfar, empieza a pensar de sí mismo como perdedor, como un niño que está mal y empieza a actuar mal. Cuando un hombre maduro se esconde en su cuarto en vez de hacer frente a los conflictos familiares, cuando una mujer dice: “Sí, querido” a todas las solicitudes de su esposo aunque las resiente, o cuando una persona se siente

confusa y no puede pensar por sí misma, es muy probable que su Niño Adaptado esté controlando su personalidad en ese momento. Cuando éste es el caso, la persona puede actuar (desde su Niño Adaptado) como:

Una enredadera, un sabelotodo, un malvado matón

Una sirena seductora, una bruja, un santo varón,

Un ogro malhumorado o una triste Víctima.

Las posibilidades son infinitas. La persona excesivamente adaptada a menudo necesita orientación psicológica profesional que le haga recuperar su Niño Natural y recobrar su capacidad para reír, amar y jugar con entusiasmo.

CAMBIOS ENTRE EL NIÑO NATURAL Y EL ADAPTADO

Dentro de los estados del Niño del yo de lagunas personas existe una batalla permanente entre su Niño Natural y su Niño Adaptado. En estos casos, sus sentimientos y comportamiento fluctúan implacablemente entre la sumisión ante la interferencia paternal y la rebelión ante ésta. El conflicto se observa a menudo en aquella persona cuyos padres no le permitieron ninguna clase de felicidad o placer, a menos que cumplierse con ciertas condiciones rígidas. Como persona adulta, su confuso niño interior puede perseguir una insaciable búsqueda de aprobación y, según **Berne**, "...la torpeza llena de disculpas reemplaza a la autenticidad en su comportamiento social".

CASO ILUSTRATIVO

Aunque ya tenía 40 años de edad, Gonzalo vivía constantemente preocupado por sus relaciones con su madre. Entre visita y visita a casa de ésta, ensayaba mentalmente cómo decirle que su esposa y él estaban de acuerdo en que sus hijos ya no tenían que asistir más a las clases de instrucción religiosa en la iglesia parroquial. Sin embargo, cuando Gonzalo se hallaba en presencia de su madre no podía decirle nada sobre su decisión. En cambio, inventaba historias sobre sus hijos que resultasen agradables para ella. En cuanto a los hijos, su conflicto consistía en saber qué debían hacer y decir en presencia de su abuela.

La madre de Gonzalo era el personaje más importante de su drama y lo continuaba dirigiendo. Aunque él se sentía muy desdichado porque vacilaba entre querer satisfacer los deseos de su madre y querer rebelarse contra ellos, siempre terminaba solicitando la aprobación de su madre.

Una carta recibida por la columnista Ann Landers ilustra el problema de una persona similar:

Querida Ann Landers,

Durante años he tenido un problema que me molesta y muchas veces he tenido la tentación de escribirle. Ahora siento que debo hacerlo. Se trata de mi madre.

Aunque ya soy una mujer hecha y derecha y tengo mis propios hijos, mi madre continúa siendo la persona más importante en mi vida. Creo que ella no me ha querido jamás; no importa el interés que he puesto en complacerla, por el motivo que sea, nunca lo he podido lograr.

Mis hermanas y mi hermano no le hacen caso prácticamente; sin embargo. Ella los trata mucho mejor que a mí. Con frecuencia, los llama por teléfono y los visita (invitándose a sí misma en realidad), mientras que yo tengo que rogarle para que venga a nuestra casa.

Este problema está arruinando mi vida matrimonial y oscureciéndolo todo. Dígame, por favor, en qué estoy equivocada y qué puedo hacer. Mi marido me dice: "Olvídate de todo".

Hija desamada

La búsqueda de aprobación paternal que nunca llega puede preocupar tanto a una persona que no le permita actuar "aquí y ahora" en sus relaciones actuales. En vez de ocuparse con la escena presente, la persona continúa representando la escena anterior del conflicto interior.

ACTIVACIÓN DEL ESTADO NIÑO DEL YO

Camus afirma en *La caída*: "Al final de toda libertad hay una sentencia judicial; por eso la libertad es demasiado pesada de llevar, especialmente cuando se está abatido con fiebre, o angustiado, o no se ama a nadie". Es en ocasiones como éstas, cuando los individuos están heridos, enfermos,

cansados, preocupados o bajo cualquier otro tipo de tensión, en las que probablemente emerja su Niño. Sintiendo parcial o completamente incapacitados, responden con las pautas únicas de su infancia:

Se apartan de los otros.

Se esfuerzan cada vez más.

Se quejan de molestias y dolores.

Exigen ser servidos.

Disimulan la preocupación fingiendo alegría.

Una persona enferma desea generalmente las mismas comidas –té, leche, tostadas, flan, caldo o pollo- a las que se acostumbró cuando estaba enfermo siendo niño. Su Pequeño Profesor puede pensar que esas comidas son pociones mágicas y hasta puede que las tome aunque su Niño Natural desee solamente helado y gelatina.

Cuando una persona está cansada, su Niño Natural puede desear dormir o no hacer nada, pero su Niño Adaptado puede no atreverse a ceder a esos sentimientos, especialmente si equipara excelencia con mantenerse ocupado. Para solucionar el conflicto interior, su Pequeño Profesor puede arreglárselas con una pequeña siesta.

Cuando una persona está preocupada, su Niño Natural desea a menudo algo que chupar: un cigarrillo, un pedazo de chicle o un caramelo, una bebida. Su Niño Adaptado puede demorarse y no hacer frente al problema o puede esperar que otros lo resuelvan. Si su Pequeño Profesor se incluye en el asunto, la persona puede encontrar una solución original o puede acudir a alguna forma de magia que haga desaparecer el problema.

Cuando una persona está muy herida, su Niño Natural quiere gritar, llorar y demandar cuidado. Su Niño Adaptado puede aislarse en silenciosa agonía, especialmente si aprendió en la infancia que el llorar acarrea castigos. Su Pequeño Profesor puede resolver que, con aparecer conmovedor, alguien va a satisfacer sus necesidades o que esconder la herida evita la visita al médico. Cada persona posee sus propias respuestas individuales. Muchas situaciones, tales como una fiesta, un examen, un día libre, unas vacaciones, un golpe inesperado de fortuna, un ascenso o ser despedido de un empleo activan al estado Niño del yo.

Por ejemplo, en una fiesta, el Niño Adaptado de una persona puede sentirse tímida, sentir que no le gusta a nadie y desear no estar allí. Entonces su Pequeño Profesor descubre que el alcohol pone fuera de combate a su inhibitorio Padre y él pierde algo de su timidez. Si continúa bebiendo, pone también fuera de combate a su Adulto. Esto le deja merced de su imprudente Niño. Perdidos todos sus controles interiores, puede exhibir una conducta imprevisible de cualquier parte de su estado Niño del yo. Puede pelear, maldecir, cantar, bailar, insultar a la anfitriona o intentar seducirla. Finalmente, el Niño puede sucumbir al alcohol y la persona “pierde el conocimiento”.

Otra persona puede llegar a la fiesta con su Niño Natural listo para reír, jugar y divertirse. Si su Padre es menos inhibitorio, él no puede sentir la misma necesidad del alcohol que en el caso mencionado. Puede ser una delicia estar en su compañía; o si está sin templar por la razón, puede acaparar egoístamente la escena toda la noche. Si esto ocurre, es probable que provoque al Padre crítico o al Niño resentido de otro que también quiere un lugar importante en el escenario.

Además de la tensión y de las situaciones específicas, ciertas transacciones tienden también a activar al Niño. Cuando una persona se presenta desde su estado Padre del yo, es probable que la otra experimente su Niño. Comentarios paternales como los siguientes suelen “enganchar” al Niño:

Esposo (crítico) a la esposa:

Esto está todo desarreglado. ¿Qué has estado haciendo todo el día?

Secretaria (protectora) al jefe:

Y no olvide su paraguas cuando se vaya a almorzar. ¡No querrá pescarte un resfriado ahora!, ¿verdad?

Niño de 8 años (desdeñoso)

Tú no puedes hacer nada bien; ni siquiera puedes coger un balón.

A otro de la misma edad:

Comentarios del estado Niño del yo como los siguientes pueden también “engancharse” al estado Niño del yo en otro:

Chico (admirativo) a chica:

Eres muy bonita, de verdad.

Chica (admirativa) a chico:

Y tú, tan grande y fuerte...

Vendedor (en actitud de conquistador) a recepcionista a la oficina?.

¿Qué le parecería tomar algo conmigo después de salir de la oficina?

Esposa (enfadada) a esposo:

estoy tan furiosa contigo por avergonzarme en presencia de tu jefe que podría escupirte en la cara.

Aunque ciertas situaciones y transacciones tienden a activar al Niño, el Niño no tiene que ser expresado. Muchas personas funcionan bien desde su estado de Adulto del yo a pesar de la repetición interior de las grabaciones de sus recuerdos de Niño.

IDENTIDAD PERSONAL Y SEXUAL

Todo ser humano experimenta sus propios impulsos naturales, calcula cómo gobernar el mundo y se adapta de manera única. Todo ser humano, no importa su edad, su grado de complejidad o el nivel de su educación, actúa a veces desde su estado del Niño del yo. El estado Niño del yo contiene la primera sensación de identidad de la persona, su guión, los juegos que practica, las posturas de su vida y su racha de triunfos y derrotas... todos los cuales son probablemente reforzados por su estado de Padre del yo. Si el Padre se dice interiormente: “¿Por qué tuviste que nacer?”, es probable que el estado del Niño del yo mantenga la postura: “Yo no soy bueno”.

NOMBRES E IDENTIDAD

De la mayor importancia de una persona es su nombre. Aunque el nombre de una persona no debe cambiar su carácter, a menudo contribuye a su guión, bien negativa o positivamente, en razón del mensaje que envía al niño.

En su partida de nacimiento, el nombre completo de un niño aparece como José Martínez Pérez. Sin embargo, él puede ser llamado:

Pepe (por un amigo)

José (por su padre)

Pepito (por su madre cuando está contenta con él)

José Martínez Pérez (por su madre cuando está descontenta con él).

Cada una de esas variaciones de su nombre refleja la sensación emocional de la persona que las usa. Cada una de ellas le proporciona un mensaje diferente según el cual el niño debe vivir. Cada una activa en él una respuesta diferente.

Mario, ahora un banquero, cuenta que a los 7 años de edad decidió cambiar su nombre a León; este ejercicio de su Pequeño Profesor impidió que los otros niños se burlasen de él y que le llamasen mariquita. Otro individuo in formó que él tenía que defenderse continuamente porque su apellido era Francis. Una atractiva ama de casa llamada Berta cambió su nombre a María. Porque las

imágenes de un elefante venían siempre a su imaginación cuando oía el nombre Berta. Algunas personas muestran su aversión por la identidad que su nombre posee para ellas al preferir usar solamente su segundo nombre o las letras iniciales.

Muchos niños cuyos nombres coincidan en todos los detalles con los de su padre suponen que ellos deben seguir las huellas de éste. Lo mismo puede ocurrir con designaciones como Guillermo el grande y Guillermo el pequeño para padre e hijo. En ambos casos existe el riesgo de que el hijo sienta que nunca valdrá tanto como su padre. En consecuencia, acaba sintiéndose culpable o inadecuado o mal en algún sentido. Además, el niño puede sentirse como una copia al carbón en vez de un original, confundiendo su propia identidad con la de su padre.

A muchos niños les ponen nombres simbólicos tomados de la literatura, la genealogía familiar o la historia y se espera de ellos que vivan en consecuencia. Por ejemplo, niños con nombres bíblicos como David o Salomón, Marta o María, pueden aprender a identificarse con (o luchar contra) las expectativas sugeridas por tales nombres. Un Salomón puede creer que él es más sabio de lo que es en realidad una Marta puede resentir la sugerencia de que sus intereses radican en la cocina en vez de “en las cosas del espíritu”.

CASO ILUSTRATIVO

Cuando Felipe y Sara tuvieron su duodécimo hijo, Felipe, que era pastor protestante, abrió su Biblia al azar en busca de un versículo de las escrituras que le ayudase a escoger un nombre adecuado para su nuevo hijo. Sus ojos se detuvieron en el pasaje: “Deberás llamarle Jesús”. Los padres se sintieron inspirados por esto y Sara comentó que el niño había nacido sin dolor. Con miedo de que los vecinos creyesen que eran indebidamente orgullosos, los padres adaptaron el nombre de Jesús a José. Este hijo fue el favorito de la familia y recibía el tratamiento de un niño especial que habría de hacer grandes cosas.

José tenía ya 33 años cuando él y su esposa acudieron en busca de orientación psicológica. Ella amenazaba abandonarle diciendo: “Él o exige ser tratado como un rey o se mueve por la casa actuando como si fuese un mártir”. Uno de los comentarios favoritos de José sobre su empleo como delegado para la vigilancia de individuos en libertad condicional era decir que se sentía “clavado a la cruz”.

Nombres de origen extranjero, así como los simbólicos, son a menudo onerosos. En ambas Guerras Mundiales, muchas familias con apellidos alemanes fueron perseguidas o rechazadas. A través de la historia, muchas familias judías han sufrido el mismo sino. Es corriente que las familias cuyos nombres extranjeros son de difícil pronunciación los acorten o los adapten a la fonética de la nueva cultura como una forma de encajar en ésta. Sin embargo, al repudiar su identidad basada en tradiciones, acaban frecuentemente con una sensación de desarraigo y con una división entre generaciones: los del “viejo” país y los nacidos en una tierra nueva.

Los apellidos reflejan generalmente la herencia familiar y proporcionan algunos indicios – agradables o desagradables- al guión cultural de una persona. Algunas personas están tan identificadas con su apellido paterno que lo usan casi exclusivamente.

La importancia del apellido paterno, o nombre familiar, difiere en distintas culturas. Por ejemplo, en el Japón:

La primacía del apellido paterno y su supervivencia es tal que, si una pareja con medios adecuados tiene solamente una hija, adoptarán a menudo al hombre con el que ella desee casarse. Este adoptará el apellido de su esposa, asegurando de esta manera su supervivencia. Esta práctica, llamada **mukotori**, es aceptada como cosa ordinaria en el Japón: en el caso de que una familia próspera

tenga una hija única que se casa con un hombre que no es libre de cambiar su apellido por razones familiares propias, esta adoptaría oficialmente a una pareja adulta que asumirá su apellido. Esta práctica es utilizada con frecuencia para preservar y continuar un oficio o negocio familiar. En ambas prácticas podemos observar la intensidad con que los japoneses se interesan por el apellido paterno.

En la actualidad es una práctica corriente en los Estados Unidos que cuando una mujer se casa deja de usar su apellido paterno y adopta el de su marido como propio. “Las culturas hispánicas, en cambio, añaden el apellido de la madre como segundo apellido, reconociendo ambas líneas de descendencia en vez de la paterna solamente”.

Aunque una práctica similar a las de los pueblos hispánicos fue corriente en los Estados Unidos de la primera época, hoy es poco frecuente. En consecuencia, muchas mujeres casadas –a menudo sin darse cuenta pierden el sentido de su temprana identidad asociada con su apellido de soltera. Recontó una mujer: “Un día, estando sola y aburrida en mi casa, saqué mi álbum de fotos de la universidad empecé a pasar hojas. Me asombró el ver a la dinámica joven retratada allí que recibía becas, que participaba activamente en política, que pertenecía al club de debates. ¡Esta fui yo! ¿Qué ocurrió en el camino? ¿Me hizo una persona diferente el convertirme en señora Roberts?”

Una “unión psíquico-simbiótica” es una frase de Eric Fromm que describe una pareja de adultos que viven el uno del otro, en forma muy parecida a como un feto vive de su madre embarazada. La unión simbiótica, algunas veces simbolizada por el uso de un apellido, puede conducir a la pauta neurótica de incorporación/ identificación. Esta unión puede ocurrir en el matrimonio, relaciones laborales e incluso amistades. Anthony Storr lo ha definido así:

Incorporar a otra persona es absorberla, abrumarla y destruirla; y así, tratarla finalmente como algo menos que una persona completa. Identificarse como otra persona es perderse uno mismo y, sumergir la propia identidad en la de ella estar abrumado y, por tanto tratarse a uno mismo finalmente como algo menos que una persona completa.

Aunque ambos, nombres y apellidos, afectan al sentido de identidad y de destino, motes, apodos y, nombres cariñosos o denigrantes tienen incluso más influencia en algunas personas. Estos nombres son descriptivos y pueden ser afectivos o humillantes, y su efecto puede ser positivo o negativo. Si los apodos programan a los niños de manera irrealista o injusta, el efecto es siempre negativo; descuenta a la persona.

Algunos motes o apodos evocan imágenes físicas: Gordinflas, Guisante, Pecas, Venus, Rubita, Patapalo, Retaco, Cara de pez y Hoyuelos, todos están centrados en la apariencia personal.

Algunos motes o apodos implican características de comportamiento: Estúpido, Majareta, Dulcinea, Monstruo, Destripaterrones, Angel, Ligera de cascos, todos ellos dan al niño “permiso” para actuar en forma específica.

CASO ILUSTRATIVO

“Pateador” era el apodo de un niño de 4 años de edad, su padre se lo había puesto porque cuando él perteneció al equipo de natación de la universidad, tenía un fuerte pateo como de rana; además, el padre estaba orgulloso de la fortaleza de las piernas de su hijo. Él repetía continuamente: “Es un verdadero pateador”. En el jardín infantil, el niño pateaba con frecuencia a otros niños para conseguir lo que deseaba, e incluso atacó a su maestra. Cuando ésta trató de corregirle, el niño se jactó: “¡Pero si yo soy un pateador de verdad! Sólo tiene que preguntarle a mi papaíto.”

Hasta cierto punto Pateador estaba actuando de acuerdo con su apodo, pero de una manera agresiva que no estaba relacionada con su original significado constructivo “bueno”. El niño estaba haciendo la vida imposible a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de colegio. En sesiones de orientación psicológica, sus padres se dieron cuenta de las implicaciones del apodo del niño en su guión; sin quererlo le habían dado “permiso” para actuar de una manera agresiva contra los demás. Él había convertido el tema de su guión en “patear para armar líos”. Los padres dejaron de usar su apodo y le llamaron por su nombre, Alberto, y dijeron a los demás que hicieran lo mismo. La conducta del niño empezó a mejorar poco después y, finalmente, dejó de ser “el pateador”.

Algunos niños son llamados o regañados con epítetos despectivos. Esta forma de injuriar es una manera cruel de descontar; algunos niños son dejados casi totalmente de lado o son llamados mediante expresiones: “¡Eh tú!” o “¡Rapaz!”. Algunas veces un niño ingresa en un jardín infantil sin siquiera saber su nombre. Cuando un niño caree de sentido de identidad se siente ideal o como un don nadie.

Cuando un hombre hiere innecesariamente a un niño, tal vez el viejo estribillo inglés: “palos y piedras pueden romper mis huesos, pero llamarme nombres no me hará daño nunca” es *menos verdadero* que el proverbio anatolio que dice: “el daño que hace un palo pasa; pero las palabras duelen para siempre”.

IDENTIDAD MEDIANTE EL JUEGO

Además de por su nombre, el niño descubre su identidad de muchas maneras. Jugar es una de las más naturales. Jugar implica actividad física o mental a favor de la diversión, el entretenimiento y el desarrollo. Para un niño, el juego es su forma de “probar” la vida y de descubrirse a sí mismo y a su mundo.

La capacidad de un niño para reír y su habilidad para jugar con frecuencia se da la mano. Su sentido de identidad puede incluir sentimientos sobre sí mismo como reservado, sobrio, juguetón o ingenioso. Para bien o mal, un adulto expresa estos aspectos de su niño.

Un niño puede jugar activamente probando sus fuerzas y sus habilidades representando sus emociones, fantasías y expresiones futuras. O puede ser pasivo, un observador, en vez de un participante activo en la vida. En el juego mas activo, el niño participa activamente con su cuerpo probando la fuerza de sus músculos y afinando su ingenio. Estos pueden ser juegos inestructurados, por ejemplo, un infante que rueda sobre la hierba, un pequeñín que empieza a andar persiguiendo una mariposa, un niño que danza libremente una melodía; o puede ser muy estructurado, con reglas predeterminadas que requieren habilidades especiales y algunas programaciones por parte del Adulto.

Si el Niño Natural participa en juegos activos, es probable que haya risillas, carcajadas y gritos de alegría; si está jugando el Niño Adaptado, triunfar sobre un oponente puede ser más importante que el divertirse.

Algunos juegos activos son ensayos para roles futuros. Jugar a “casitas” –“Tú eres la mamá, yo seré el papá y ella será el bebé”- es representar futuros roles sexuales. Jugar a guerras con buenos contra malos, pueden ser la representación de roles vistos en la televisión, el cine y una práctica tal vez de acuerdo con expectativas futuras. Jugar a doctor, explorador, maestro, químico, carpintero, etc., es a menudo cosa del Pequeño Profesor que pretende evaluar sus futuras posibilidades profesionales, o puede ser el Niño Adaptado que imita sus padres o ensaya los roles destinados a ser suyos por la expectativas de éstos. En una familia, un niño que fue siempre muy activo en deportes competitivos, es ahora entrenador; su hermano, cuyo juego favorito era “guardias y ladrones” es ahora alguacil; su hermana que estaba siempre dispuesta a ir en ayuda de ambos con esparadrapo es ahora enfermera.

El niño pasivo sustituye sus propias experiencias por la de los otros, fantaseando como sería si fuera un personaje de la pantalla o formase parte del equipo deportivo. A todos los niños les gusta ser espectadores; sin embargo, cuando la mayor parte de su tiempo libre se pasa mirando a los demás, no desarrollan sus propias habilidades corporales, cooperación, competencia o creatividad. Su expresividad natural se atrofia y se adaptan a la vida en vez de vivirla.

Como adulto, es probable que esta persona se sienta al margen de las reuniones sociales, viendo como los demás nadan, bailan, ríen y se divierten; puede resentir el que los demás capten la atención o puede simplemente sentirse impotente o inadecuado.

Cuando un observador pasivo acepta un empleo, tal vez escoja una en el cual pueda ser un observador objetivo. Por ejemplo, puede escribir sobre problemas sociales sin sentirse comprometido con ellos; puede escribir sobre reuniones sociales y nunca tener una fiesta en su casa; puede escribir historias de amor sin que jamás se sienta sentimentalmente cercano a alguien.

El sitio donde una persona jugó durante su infancia tiene a menudo tanto significado en su vida adulta como la forma en que lo hizo en que nosotras conocimos odiaba ir de campo, no quería viajar, e incluso le disgustaba salir de noche para divertirse. Decía: “soy como era de niño. Nunca he podido salir de mi propio patio para jugar” Por el contrario, mucha gente encuentra imposible jugar, reír y divertirse en sus propios hogares. Generalmente, esto se debe a las viejas grabaciones del Padre que le disuadieron de tales actividades en su infancia y que continúan siendo oídos por el estado Niño el yo.

“Vete afuera, la casa no es para jugar.”

“No hagas ruido, mamá tiene dolor de cabeza.”

“Cállate, vas a disgustar a tu padre.”

“Yo no quiero ningún desorden en esta casa.”

“En esta casa no se baila. Si te vas a quedar aquí, vete a mirar la televisión.”

Parejas casadas criadas bajo la admonición: “No juegue en casa” pueden descubrir que la única vez que ellos pueden divertirse realmente es cuando “salen”.

A menudo surgen problemas en los matrimonios cuando a uno de los cónyuges le gustan formas más activas de entretenimiento que al otro. Una pareja llegó a pelearse violentamente porque al marido le gustaban largas caminatas. Su esposa interpretaba esto así: “El no me quiere; si me quisiera pasarías el tiempo conmigo en casa. ¿Por qué siempre tiene que hacer cosas tan agotadoras?”

Otra pareja disputaba siempre sobre cómo pasar sus vacaciones. El marido, en su infancia, había ido a cazar con su padre. A él le gustaban los exteriores ásperos y cada año esperaba con placer anticipado el ir a las montañas durante la temporada de caza “a dispara un poco”. Su esposa, en cambio, había pasado las vacaciones de su niñez en la playa, jugando en la arena y el mar. Cuando llegaba la época de “jugar”, ella quería ir a la playa y él a las montañas y cada uno de ellos acusaba al otro: “A ti no te importa si yo la paso bien o no”.

No importaba lo que hicieran finalmente, uno de ellos se retiraba resentido y las vacaciones estaban lejos de ser divertidas. Después de estudiar AT les fue posible comprender que sus estados Niño del yo estaban programados en forma diferente y sus estados Adulto del yo pudieron llegar entonces a compromisos satisfactorios, de manera que cada uno de ellos consiguió un “turno” sin que el otro se resintiera por eso. Además, procuraron ir a lugares desconocidos y buscaron nuevas actividades que ninguno de ellos había practicado de niño. Sus vacaciones se hicieron mucho más divertidas.

No es raro que, en un matrimonio, una persona esté constantemente en escena como actor o actriz principal desde su estado Niño del yo y que su cónyuge se sienta compelido a ser un observador

pasivo. El rol central de la escena puede ser el de payaso, gracioso o reina trágica. Se espera que el público espectador aplauda o llore. El conflicto surge a menudo en un matrimonio si el cónyuge pasivo desea compartir la escena principal.

Algunos adultos han perdido su capacidad para jugar. Cuando una persona no puede jugar, es probable que su Niño se sienta culpable bajo la influencia de un diálogo interior con el Padre, tal como: “Jugar es perder el tiempo”, “No puedes jugar hasta que no termines tu trabajo”, “No mereces divertirme” o “La ociosidad es la madre de todos los vicios”. Este tipo de persona puede escoger un empleo que sea todo trabajo y nada de juego. Si otros trabajadores “se salen de la raya”, su Niño puede sentirse incómodo y su Padre mostrar su desaprobación.

Otros adultos hallan fácil el jugar y reír. Su Niño natural ríe como resultado de una sensación de placer, a menudo con una ruidosa carcajada o con una risita retozona. Su Pequeño Profesor se ríe ante lo humorístico o absurdo que él intuye de la situación; su Niño Adaptado se ríe por nervios y por cortesía, de lo que le han enseñado a reír. Puede haber aprendido a representar el rol de payaso para atraer la atención y hacer reír a los demás; o puede haber aprendido a actuar como un payaso para ocultar un sentimiento trágico en su Niño Adaptado. Un individuo expresó esta idea en los siguientes términos: “Yo siempre represento en las fiestas el rol del comediante. Tengo éxito con la gente y les hago reír. Pero algunas veces, cuando se ríen de mí, les odio profundamente.” Este hombre usaba su talento para recoger ofensas y sentimientos de enojo.

La persona que no puede reír o hace reír a los demás, ya sea que tenga siete o setenta años de edad, probablemente está adaptada a temer la potencial intimidad; la risa compartida es también una forma de ser transparente, y algunas personas están siempre en guardia.

JUEGOS PSICOLÓGICOS DE LA INFANCIA

E IDENTIDAD DE ROL

No todo juego es inocente. Hay motivos ulteriores implicados cuando un niño ensaya los juegos psicológicos que jugará más tarde en su vida. Una futura Salvadora pueda vendar a su reacio y quejoso paciente de 3 años de edad. Cuando esté finalmente rompe a llorar, la aspirante a Salvadora levanta las manos con desesperación diciendo: “Sólo estoy tratando de hacer que te sientas mejor, niño llorón”. (*Yo sólo estoy intentando ayudarte*)

Otra futura Salvadora es la niñita que, encargada del cuidado de su hermanito, le deja irse a la ventura. Cuando el niño sube una escalera, se cae y comienza a gritar, su hermana le coge le desaira con: “Cuando no te estoy cuidando, siempre te haces daño”. (*Qué harías tú sin mí*)

Un futuro Perseguidor puede dejar “accidentalmente” su pelota de béisbol en la cancha de la escuela y después coger a un amigo con las manos en la masa robándola. En ese momento amenaza: “Te vi robar mi pelota. ¡Verás lo que te va a pasar!” (*Te cogí ahora h. de p.*) Otro tipo de futuro Perseguidor es la niñita que pone un señuelo a su vecinito diciéndole amablemente: “¿Por qué no vienes a jugar conmigo?” Cuando él llega, ella le mira orgullosa y dice con desprecio: “Estás muy sucio; mi mamá no querrá que yo juegue contigo”. (*Violación.*)

Cuando Juanito, que practica también el rol de Perseguidor, provoca a Juana: “Mi papá es más grande que el tuyo”, está lanzando la primera frase de una pelea. Si Juana responde: “No, no lo es; mi papá es más grande”, el juego está en marcha. Su ataque/defensa continúa hasta que Juanito intimida a Juana y ésta se aleja corriendo y llorando. (*Alboroto.*)

Una futura Víctima, invitaba a una fiesta a la que teme asistir, puede rechazar la invitación diciendo: “Me gustaría mucho ir, pero no puedo por mi madre; nunca me deja divertir”. (*Si no fuese por ella*) Otra futura Víctima, ensayando, se queja a sus posibles competidores: “No puedo participar en la carrera. Si corro muy rápido puede dolerme el estómago como a mi hermanito.” Con

este paso utiliza con éxito una enfermedad imaginaria para evitar actuar. (*Patapalo* ¡Después de todo, qué se puede esperar de una persona con una pata de palo!) Y todavía otra joven Víctima que, al ver que los dulces casi se han acabado, reparte los que quedan entre sus amigos y después gimotea: “Nunca queda nada bueno para mí”. (*Pobre de mí*)

Más adelante en la vida, los juegos probablemente se practiquen más intensamente, empleando el estado Adulto del yo para encubrir los motivos ulteriores del Niño.

IDENTIDAD SEXUAL

Además de desarrollar una identidad como persona, cada individuo desarrolla también una identidad sexual. Así como la mayoría de los niños tienen el sentimiento básico sobre sí mismos de estar bien o mal como personas, también se sienten bien o mal como personas de un sexo en particular. Algunos niños desarrollan una identidad sexual saludable y realista, otros no.

Aunque masculinidad y femineidad son hechos biológicos, la aceptación o el rechazo de uno mismo como masculino o femenino es determinado psicológicamente por lo que el niño aprende a sentir sobre sí mismo como persona sexual. Desde el momento de su nacimiento, el niño puede empezar mal con sus padres porque, en la opinión de éstos, él llegó como una criatura del sexo equivocado (estar mal varón/ hembra). Aunque los padres aprenden a querer al que les llega, algunos nunca olvidan su desilusión y el niño recibe el mensaje: un descuento supremo de lo que él nació para ser.

Los niños cuyo sexo es rechazado por sus padres probablemente rechacen su propio sexo. Pueden vivir de acuerdo con las expectativas de sus padres, a menudo a costa de su propia identificación sexual genuina. Una niña que intenta ser “el niño de papá” puede alienar sus cualidades femeninas naturales; un niño que intenta ser “la niña de mamá” puede alienar sus cualidades masculinas naturales. Aunque esas influencias raramente conducen a la homosexualidad o al lesbianismo, en algunos casos pueden contribuir a la desviación.

Un joven homosexual informó que su madre le recordaba varias veces cada día que él debía de haber nacido niña. Un recuerdo vivo de su infancia era que le paseaban ante escaparates de tiendas mientras le decían que si hubiera sido una niña, nosotros te compraríamos esos bonitos vestidos”. Otro homosexual dijo que la primera vez que se sintió hombre fue cuando hizo trizas las numerosas fotos que su madre había guardado de él vestido como una niña y con trenzas.

El comportamiento homosexual puede presentarse en los individuos por razones variadas, que incluyen circunstancias psicológicas, sociológicas, biológicas y accidentales. La propensión hacia un comportamiento homosexual está probablemente relacionada con los sentimientos primarios en el Niño Natural y con la carencia de una adecuada adaptación heterosexual. Al nacer, un infante no está programado para saber hacia quién debe dirigirse sus sentimientos sexuales; solamente quiere satisfacer sus propios impulsos y experimentar su propio placer. Su Niño Natural parece no ser sexualmente discriminatorio. El desarrollo posterior de *preferencia* heterosexual está bastante influido por las experiencias de los primeros años de su infancia.

Recientes investigaciones indican que algunos aspectos importantes que contribuyen a este ajustamiento heterosexual son:

- carencia de miedo hacia los miembros del sexo opuesto,**
- oportunidades de contacto con miembros del sexo opuesto,**
- una identidad sexual personal que es una aceptación realista del propio sexo.**

La identidad sexual es vigorosamente influida por el padre del sexo opuesto: de padre a hija y de madre a hijo. Si un padre mantiene que las mujeres están mal, es probable que su hija se adapte por medio de la negación de su propia femineidad; además, ella puede considerar que otras mujeres están mal porque las mira a través de los ojos de su Padre. La relación madre- hijo es comparable.

El padre del mismo sexo es importante como modelo. Los niños tienden a identificarse con sus figuras paternas masculinas. De ellos deducen lo que los hombres *deben ser*, copiando su comportamiento y adoptando sus actitudes positivas o negativas hacia los sexos. De manera semejante, las niñas copian a sus modelos femeninos, adoptando su comportamiento y actitudes. Una niña cuyo padre aprueba su femineidad y cuya madre se siente femeninamente bien, probablemente se sienta triunfadora como mujer.

La extensa familia del pasado ofrecía muchos modelos paternos sustitutos de ambos sexos. El núcleo familiar actual, sin embargo, limita con frecuencia los contactos de niños con adultos. Los niños con asociaciones limitadas con adultos se vuelven a menudo hacia personas de su edad en busca de normas sexuales o recurren a los medios de comunicación de masas, donde sus modelos son probablemente falsas imágenes de masculinidad y femineidad proyectadas con propósitos comerciales. Los sentimientos de estar bien o estar mal, de masculinidad o de femineidad, son poderosamente influidos por las expectativas paternas y por sus definiciones del comportamiento “masculino” o “femenino”.

Muchas mujeres se esfuerzan por parecer tímidas, emocionales, frágiles, sentimentales, indefensas e intelectualmente incompetentes para vivir de acuerdo con su imagen adaptada de mujer “verdadera” o para parecer femenina ante los demás.

Mientras el guión cultural norteamericano pide a menudo que la intelectualidad y la agresividad sean descontadas en las niñas, estimula esos aspectos de la personalidad en los niños. Es más probable que éstos sean descontados por sus sentimientos y actos de ternura. Es posible que un niño, jugando a vaqueros e indios, se hiera en una pierna y, llorando, acuda a su madre. Si es recibido con un severo: ¡Los niños no lloran!, recibe un mensaje sobre masculinidad que, traducido, significa: “El ser un hombre verdadero es ocultar sus sentimientos”. Un muchacho silencioso y sensible que prefiere la lectura y las actividades no competitivas puede también recibir un mensaje negativo sobre masculinidad que, traducido, significa: “Tú no estás viviendo de acuerdo con lo que se espera de un hombre verdadero”. Esto puede contribuir a un guión semejante al del Príncipe Cojito.

Los estudios de Jourard indican el peligro de los mensajes paternos que niegan a los hijos sus reacciones verdaderas ante el dolor o el miedo. Esta negación, más frecuentemente utilizada por los niños, puede contribuir más tarde a la precaria salud y muerte prematura de hombres que no se sienten como tales a menos que parezcan “tenaces, objetivos, esforzados, realizadores, insensitivos y emocionalmente inexpresivos”.

Muchos niños oyen decir: “Las muñecas son para las niñas”, prohibición que frustra a menudo el deseo natural de representar su drama vital emocional usando muñecas como sustitutos a personas.
Muchas niñas oyen decir: “Los camiones son para los niños”, lo que frustra a veces el deseo natural de formar y manipular objetos. Este tipo de programación perpetúa roles sexuales tradicionales en la cultura norteamericana, donde el cuidado de las personas está asignado en gran parte a las mujeres y el cuidado de la maquinaria está asignado en gran parte a los hombres. Cuando la sociedad traza una línea rígida entre el juego masculino y el femenino, el cruzar la línea se expresa a veces en formas disimuladas. Con cierta perspicacia dijo un hombre: “Acampar en una tienda es la forma masculina de jugar a la casa”, lo cual hizo responder a la mujer: “Conducir un autobús escolar es mi manera de sentirme poderosa”.

Con frecuencia, el hombre fornido, brusco, es el que ha rechazado sus más tiernas cualidades; la mujer frágil, fofa, es la que ha rechazado sus tendencias agresivas. Cada uno de ellos sufre su propia privación. Según el renombrado psicoanalista Carl Jung, toda persona posee componentes masculinos y femeninos y todos los aspectos de una personalidad necesitan ser reconocidos y

desarrollados para que la personalidad sea un todo. Esto no niega o descuenta las diferencias sexuales genuinas que proporciona la naturaleza.

COLECCIONAR CUPONES Y PRACTICAR JUEGOS

La mayoría de las personas tiende a centralizar las opiniones y tradiciones en el estado Padre del yo; los datos basados en hechos y cálculo en el Adulto; y los sentimientos naturales y adaptados en el Niño.

El niño nace con una capacidad para todos los sentimientos: desde el afecto hasta la rabia. Al principio, responde genuinamente de acuerdo con lo que siente: gritando, arrullando, siendo mimoso. A su debido tiempo, sin embargo, adapta sus sentimientos de acuerdo con sus experiencias. Por ejemplo, los niños son mimosos por naturaleza, pero pueden aprender a hacerse rígidos y a retirarse con miedo cuando alguien se acerca a su cuna; por naturaleza prefieren el placer al dolor, pero pueden adaptarse a buscar el dolor e incluso la muerte; y por naturaleza son egocéntricos, pero pueden aprender a sentirse culpables en cuanto a querer algo para sí mismos.

Los niños no nacen con sus sentimientos ya programados en relación con los objetos y las personas; cada uno aprende hacia quién y hacia qué puede mostrar afecto; aprende también hacia quién y sobre qué sentirse culpable; a quién y a qué temer; y a qué y a quién odiar.

Aunque cada niño experimenta todos los sentimientos, cada uno de ellos se adapta finalmente a un sentimiento “favorito”: aquél que con más frecuencia experimentaba cuando las cosas se ponían “difíciles” en la casa.

Un niño que continuamente oye Se adapta a sentir

**“¡Me das vergüenza!” o culpabilidad
“¡Debieras avergonzarte!”**

**“Espera que llegue tu padre, porque
te va a dar una bueno azotaina.” Miedo**

**“No hables con esos judío/ católicos/
protestantes; no se puede confiar en ellos.” Odio o sospecha**

Aunque estos sentimientos pueden haber sido una respuesta comprensible a las situaciones infantiles originales, más tarde en la vida, las personas tienden a buscar situaciones en las cuales reexperimenten los viejos sentimientos; de hecho, a menudo estos sentimientos se coleccionan.

CUPONES PSICOLÓGICOS

En el AT, los sentimientos particulares que colecciona el estado Niño del yo son denominados “cupones comerciales”. El término “cupones” es un préstamo tomado de la práctica, corriente en muchos lugares, de coleccionar cupones que se reciben al hacer compras para cambiarlos luego por mercancía. Un fenómeno similar es observable en el comportamiento humano. La gente colecciona sentimientos arcaicos y después los canjea por una recompensa psicológica.

Cuando un individuo colecciona cupones, manipula a otras personas para que le hagan daño, le desprecien, le enfurezcan, le asusten, le hagan sentirse culpable, etc., lo que consigue provocando o invitando a otros a que representen ciertos roles o imaginando que otra persona le ha hecho algo a él.

Cuando una persona manipula a otras para reexperimentar y coleccionar estos viejos sentimientos, da rienda suelta a sus propios desenfrenos (frecuentemente con el permiso y aliento del estado Padre del yo). Esta forma de intemperancia es *trapacería*. Berne ha definido “trapacería” como. “Intemperancia en sentimientos de culpa, inadecuación, daño, miedo y resentimiento...”

No todos los sentimientos son trapacería; algunos son genuinos. Por ejemplo, si una persona se siente culpable por su mala conducta, aprende de sus errores y cambia su forma de actuar, está tratando consigo misma de un modo realista y desde su Adulto. Al hacerlo así, se está convirtiendo en un triunfador.

Por el contrario, un perdedor puede sentirse culpable por sus acciones, pero no altera su comportamiento; de hecho, se complace a sí mismo buscando deliberadamente situaciones que le hagan sentirse culpable. Es como un niño que promete sin ánimo de cumplir lo prometido. Cuando logra reexperimentar “ese viejo sentimiento”, tal vez practicando juegos, se las ingenia para mantener su propio statu quo.

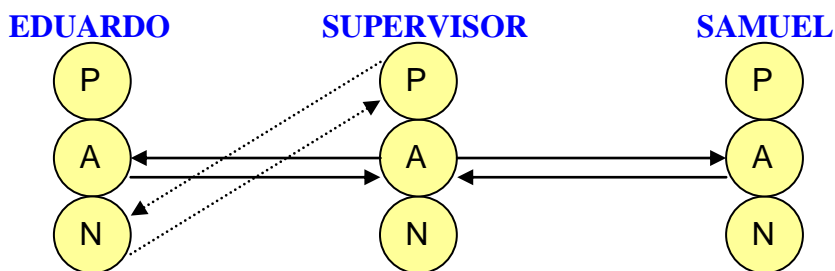
El caso que sigue ilustra cómo dos personas manejan sus sentimientos de culpabilidad en formas diferentes.

CASO ILUSTRATIVO

Varios empleados habían solicitado ser transferidos del Departamento B de un laboratorio de electrónica. Esto hizo que el supervisor convocase una reunión en la cual se animó a los empleados para que ventilasen sus quejas. El problema se hizo evidente cuando uno de ellos exclamó bruscamente: “Estoy fastidiado y harto de que Samuel y Eduardo se tomen dos horas para almorzar, dejando el trabajo extra para el resto de nosotros”. Ambos, Samuel y Eduardo, confesaron su culpabilidad, se disculparon y prometieron mejorar.

Samuel cumplió su promesa. Eduardo, en cambio, continuó tomándose largas horas para almorzar, disculpándose: “¡Caramba, hombre, cómo lo siento!” Parece que siempre ocurre algo incluso cuando tengo buenas intenciones. Me da pena todo este asunto y sé que, sencillamente, tengo que corregirme”. Las reprimendas del supervisor se hicieron más frecuentes y, finalmente, Eduardo fue despedido.

Las transacciones de estados del yo entre el supervisor y Eduardo fueron muy diferentes de las transacciones entre el supervisor y Samuel. Samuel reconoció el hecho de que sus largas horas de almuerzo constituían un peso injusto sobre los otros y mejoró su conducta. Eduardo coleccionó cupones de culpabilidad practicando un juego recio de *Dame una patada* y, finalmente, consiguió su recompensa al ser despedido. *Dame una patada* es un juego común entre las personas que pierden su empleo con frecuencia.



Un niño cuya respuesta “favorita” de entre sus sentimientos fue inadecuada tiende luego en su vida a coleccionar sentimientos de inadecuación (a veces denominados *cupones pardos* o *cupones grises*). Generalmente, su postura es “Estoy mal”, y manipula a los demás desde el rol de Víctima.

Uno de los juegos practicados para coleccionar sentimientos de inadecuación es *Estúpido*. La siguiente conversación, recontada por Ginott, ilustra el profundo empeño por parte de un hijo en coleccionar un cupón de inadecuación de su padre y la complacencia de éste en dárselo.

Hijo: Yo soy estúpido
Padre: Tú no eres estúpido
Hijo: Sí lo soy.
Padre: Claro que no. ¿No te acuerdas que, en el campamento, te mostraste tan inteligente que al director le parecías de los más listos?
Hijo: ¿Cómo sabes tú eso?
Padre: El me lo dijo
Hijo: Entonces, ¿por qué me llamaba siempre Estúpido?
Padre: Te estaba tomando el pelo
Hijo: Soy estúpido y lo sé. Tú ten en cuenta mis notas en clase.
Padre: Simplemente tienes que esforzarte más.
Hijo: Cada día me esfuerzo mucho más y no me sirve de nada. No soy inteligente.
Padre: Yo sé que eres listo.
Hijo: Yo sé que so estúpido.
Padre: ¡Tú no eres estúpido! (gritando)
Hijo: ¡Si lo soy!
Padre: ¡Tú no eres estúpido, Estúpido!

Si una persona que se siente estúpida no puede encontrar a alguien que se lo diga, puede *imaginarse* que se están mofando de ella. Y así colecciona un cupón de estúpido *falsificado*.

Las personas que durante la niñez responden al descuento sintiéndose heridos y deprimidos, tienden a complacerse más adelante coleccionando sentimientos de depresión (algunas veces llamados *cupones azules*). Una mujer que estaba acostumbrada a coleccionar sentimientos de depresión descubrió que, cuando estaba en un buen día, siempre podía coleccionar unos cuantos cupones de depresión llamando a su suegra. Un hombre coleccionaba sus cupones de depresión llegando consistentemente tarde a todas las reuniones de su departamento, provocando así una “patada” del presidente; después se quejaba: “¡Cómo me dejan de deprimido esas reuniones! Me fastidian el día entero”.

Un coleccionista de cupones de depresión actúa generalmente desde la postura psicológica: “Yo estoy mal” y manipula a los demás representando el rol de Víctima; se ofende fácilmente por comentarios casuales y aun va hasta el extremo de colocarse en posición de ser herido para poder sentirse deprimido.

Jugar *Acosado* ofrece la oportunidad de coleccionar cupones de depresión. Un jugador de *Acosado* justifica finalmente una depresión seria y un colapso completo. Berne ha descrito así a la típica ama de casa que practica este juego:

Ella está de acuerdo con todas las críticas de su marido y admite todas las exigencias de sus hijos. Si tiene que actuar como anfitriona de una cena, siente que no solamente tiene que actuar impecablemente como conversadora, castellana de su hogar y de su servidumbre, decoradora de interiores, proveedora, mujer encantadora, reina virgen y diplomática; también se prestará voluntariamente esa misma mañana a hacer un pastel y a llevar a los niños al dentista. Si ya se siente hostigada, se hace el día incluso más acosado. Entonces, a mediados de la tarde, sufre un colapso justificado y todo se queda por hacer. Deja mal a su marido, a sus hijos y a sus invitados, y a sus autorecriminaciones aumentan su malestar. A la segunda o tercera vez que pasa esto, su matrimonio está en peligro, los hijos confusos, ella pierde peso, tiene el pelo descuidado, el rostro consumido y los zapatos destrozados.

Si un directivo juega *Acosado*, dice “sí” a todo, se presta voluntariamente a llegar temprano a la oficina y a trabajar hasta tarde, acepta tareas por los fines de semana y se lleva trabajo a casa (tal vez incluso lo estudie en el camino mientras va en el autobús). Durante algún tiempo puede actuar como superhombre, pero su apariencia empieza finalmente a reflejar su estado de acoso; llega al trabajo algo desgredado, tal vez sin afeitarse o con los ojos enrojecidos. Él no puede acabar su trabajo. Su salud física y mental se deteriora. Colecciona y ahorra tantos sentimientos de depresión que se hunde por fin, tan deprimido que le es imposible funcionar.

Mucha gente colecciona sentimientos de enfado y hostilidad (a veces llamados *cupones rojos*). Este tipo de coleccionista de cupones opera generalmente desde la postura “Yo estoy bien; tú estás mal”. Si alguien tropieza por accidente con tal persona en un pasillo, es posible que ésta se enfurezca cuando aquél intenta disculparse. Un vendedor extraviaba con frecuencia sus contratos y entonces se enojaba con su secretaria por no mantener su mesa en orden.

A veces se practica un juego denominado *Mira lo que me has hecho hacer*, con el cual se coleccionan cupones de enfado. Este juego se practica en una oficina cuando, por ejemplo, una mecanógrafa comete un error mientras la supervisora está mirando por encima de su hombro. En vez de aceptar la responsabilidad de su propio error, ella se vuelve hacia la supervisora y le dice enfadada: “¡Mire lo que me ha hecho hacer!” Culpando a otra persona por su error, colecciona un cupón de enfado. Si esto ocurre bastante a menudo, la supervisora puede coleccionar suficientes cupones de miedo o culpabilidad como para dejar a la mecanógrafa en paz; de esta forma, el propósito del juego se cumple: aislamiento. Otro jugador de *Mira lo que me has hecho hacer* puede coleccionar sentimientos de pureza: “Después de todo, no es falta mía; es culpa tuya que yo cometiera ese error”.

Algunas personas coleccionan sentimientos de pureza, inocencia y rectitud (frecuentemente llamados *cupones blancos*). Por ejemplo, una madre que está dispuesta a darse un cupón de rectitud puede disculparse: “No es culpa mía que nadie venga a cenar. Incluso teniendo jaqueca, yo hago todo lo posible para que las cosas salgan bien”. Un niño dispuesto a conseguir de su maestro un cupón de pureza puede chismorrear demasiado y recibe el deseado cupón blanco cuando el maestro le dice: “Me alegro mucho que me hayas dicho quién está haciendo circular esas desagradables notas por ahí”. Un supervisor que colecciona cupones blancos puede fallar en distribuir el trabajo y, entonces, quedarse “fielmente” tiempo extra para completar él mismo el trabajo.

Fiambarrera es un juego favorito de los directivos que coleccionan cupones de pureza y rectitud. Cuando uno juega *Fiambarrera*, utiliza su postura de rectitud para manipular y controlar a los demás. El juego tiene recompensa tanto en su casa como en la oficina.

El marido, que bien puede permitirse almorzar en un restaurante, se hace, no obstante, varios bocadillos cada mañana y se los lleva a la oficina en una bolsa de papel. De esta manera, él usa cortezas de pan, sobrante de la cena y bolsas de papel que su esposa guarda para dárselas. Esto le proporciona a él un perfecto control de las finanzas familiares, porque, ¿qué esposa se va a atrever a comprarse una estola de visón al observar tal abnegación? El marido cosecha otras numerosas ventajas, tales como el privilegio de almorzar solo y de adelantar su trabajo a la hora del almuerzo.

En caso semejante, el directivo economiza suficientes cupones de pureza para desviar “frívolas” demandas de los demás. Su mensaje ulterior es: “Si un hombre tan importante como yo puede ser así de frugal, tú también puedes”. Coleccionando tantísima rectitud y humildad, hace a los demás sentirse demasiado culpables o demasiado temerosos como para acercarse a él con sus demandas.

El color que asignamos a cada uno de los cupones psicológicos es, naturalmente, poco importante; lo importante es el hecho de que los cupones psicológicos representan un abandonarse a sentimientos arcaicos que son economizados y finalmente “canjeados”.

Una de las formas en que una persona puede ponerse en contacto con los viejos sentimientos que continúa reforzando es hacerse consciente de los sentimientos que parecen inapropiados en la situación. Cuando la persona sabe que la respuesta que la respuesta de sus sentimientos no es racional, es posible que pueda rastrearla hasta sus orígenes, como lo hizo Diana en el caso siguiente.

CASO ILUSTRATIVO

Diana se describía a sí misma como deprimida u ansiosa cuando su marido miraba la televisión por las noches. Decía que sus sentimientos eran irrazonables porque, en realidad, él trabajaba mucho, era muy responsable en la casa y dedicado a sus dos hijos.

Una noche, agobiada por la depresión, Diana se fue a su alcoba para tratar de seguir el rastro de sus sentimientos hasta sus orígenes. Utilizando una técnica que ella había aprendido en sesiones de orientación psicológica, empezó a explicarse a sí misma cómo se sentía realmente. Entonces se preguntó: “¿Qué me recuerda esto? ¿Cuándo he sentido lo mismo anteriormente?”

Pasados unos minutos, vinieron a su mente recuerdos infantiles de su padre. Cuando las cosas se ponían mal para él, se retiraba mediante una enfermedad mental. Esta se manifestaba al sentarse su padre durante largos períodos de tiempo en una silla, con la mirada ausente. Cuando el padre de Diana se comportaba así, ella se sentía deprimida al principio; después sentía pánico. Sin embargo, cuando Diana pugnaba por hablar de ello, su madre protestaba: “Es mejor no hablar de eso. Trastorna a todo el mundo y nada más”.

Diana informó que experimentar los viejos recuerdos era doloroso y provocó un torrente de lágrimas. Sin embargo, ella descubrió que, a continuación, podía ver a su marido mirando la televisión sin experimentar los sentimientos de su pasado.

La persona que está en camino de convertirse en triunfadora a menudo decidirá dejar de coleccionar cupones negativos y coleccionará conscientemente *cupones dorados*: sentimientos de amor propio. En vez de rechazar caricias positivas y economizar sus viejos sentimientos de perdedor. Aprende nuevas respuestas:

Al estímulo: Fue una excelente cena, Isabel

Vieja respuesta: Oh, no fue tanto.

Nueva respuesta: Gracias, la paella es mi especialidad.

Al estímulo: El cálculo que hiciste para ese trabajo fue perfecto. Fue tan aproximado que debes tener telepatía.

Vieja respuesta: Sí, bueno... Pero lamento no haberlo terminado mucho antes.

Nueva respuesta: Gracias, estoy muy satisfecho de que todo haya salido bien. Eso nos ayudará a conseguir más contratos.

Al estímulo: Tu solo en el concierto fue estupendo.

Vieja respuesta: No creo que me haya salido tan bien como podía haber salido.

Nueva respuesta: Oh, gracias. Me agrada que te gustase.

Darse a uno mismo cupones dorados hace al Niño sentirse bien. No obstante, éstos pueden ser falsos. Si un individuo se imagina generoso con su dinero cuando en realidad está sobornando a alguien para caerle bien, está coleccionando cupones dorados falsificados que le proporcionan una sensación provisional o falsa de estar bien.

Cuando una persona consigue suficiente apoyo interior, no siente ya la necesidad obligatoria de coleccionar cupones psicológicos de ninguna clase; ni siquiera cupones dorados. Son raras las personas que pueden conseguir este nivel de independencia. La mayoría de nosotros, incluso los triunfadores, encontramos reconfortante poseer unos cuantos cupones dorados para cuando las cosas “vengan mal”.

EL TIEMPO DE CANJEAR

Los cupones psicológicos son finalmente canjeados por un premio. Para este “tiempo de canjear” la persona ha economizado tantos resentimientos en conjunción con su colección de cupones especiales que se siente justificada para ponerlos en práctica. El proceso es:

Coleccionar resentimiento **justificación** →
Cupones crecientes **de la conducta**

Una persona canjea cupones lastimándose a sí misma, fracasando en un examen, golpeando a alguien, sentándose y meditando tristemente, etc. Si ha estado coleccionando cupones dorados, puede buscar formas de mejorar su trabajo, tomarse unas vacaciones placenteras, hacer nuevos amigos, arreglar diferencias con viejos amigos, renunciar a relaciones destructivas, etc.

Los individuos adquieren colecciones de tamaños diferentes y se sienten compelidos en formas diversas en relación con cuándo, cómo y dónde canjear sus colecciones, algunos esperan durante años para canjear un solo cupón negativo. Este fue el caso de León, quién relató cómo su hermano canjeó un cupón de enfado que había guardado durante años contra él. Un día, cuando estaban jugando, su hermano mayor le exigió que quitase un pedazo de pan de los rieles de su ferrocarril de juguete. Aunque León tenía 5 años, rehusó tercamente; su hermano le amenazó diciendo: “Nunca olvidaré eso. Algún día ajustaré cuentas contigo”. Sus relaciones fueron buenas hasta veinte años después, cuando León llamó a su hermano para pedirle ayuda cuando su automóvil se averió en una carretera. Aunque su hermano le había ayudado antes a menudo, esta vez “ajustó cuentas” y canjeó cupones con: “No esta vez, amiguito, ¡recuerda el pan en la vía!”

Algunas personas coleccionan el equivalente de una página de cupones y los canjean por recompensas relativamente pequeñas –llorar en la alcoba, tener dolor de cabeza, arrojar un plato, dejare caer una torta, dar una reprimenda aun empleado, hacer caer un fichero, enviar una carta en un sobre equivocado. Para algunos, la recompensa es algo mayor.

CASO ILUSTRATIVO

Juana permitió durante todo el día a su hijo pequeño que entrase a la casa con los pies sucios de barro. Pacientemente, ella limpiaba el barro y volvía a mandar fuera a su hijo. Más tarde, el niño coloreó sobre su silla nueva con un creyón. Sin mostrar todavía desaprobación, Juana puso al niño en otra habitación y limpió la silla. El niño continuó con sus transgresiones y ella continuó aceptándolas. Finalmente, ya avanzado el día, Juana había aguantado lo suficiente (la página estaba completa y era hora de canjear la colección). Cuando su hijo entró para cenar, de nuevo con los pies embarrados, ella le abofeteó enfadada, le riñó y le encerró en su cuarto.

Algunas personas coleccionan varios “libros” de cupones y entonces se sienten justificadas cuando hacen cosas tales como destruir el automóvil, huir de casa, lastimarse a sí mismas, saquear una tienda, despedir a un empleado valioso, dejar un empleo cuando más lo necesita, tener una aventura amorosa, etc.

Algunas personas reúnen incluso mayores colecciones, canjeándolas por recompensas mayores: un colapso mental, encarcelamiento, aislamiento de la sociedad o divorcio. A veces, una pareja expresa los muchos resentimientos coleccionados durante años en su primera visita al psicólogo.

Una esposa puede decir:

“Porque, el día después de casarnos, él...”

“Y el 8 de junio de 1959, él...”

“Y el día que cumplí los treinta y cinco años, él...”

Y un marido puede decir:

“En nuestra boda, ella incluso...”

“Cuando compramos nuestra primera casa, ella...”

“Y entonces, cuando invité a mi jefe a cenar en casa, ella...”

Cuando se canjea la colección de cupones marrón de toda una vida, la máxima recompensa es el suicidio o el homicidio. El tiempo de canjearla es a menudo anunciado cuando una persona dice:

“Ya he aguantado bastante.”

“Este es el golpe de gracia.”

“Estoy agotado.”

“Con esto se lleno la copa.”

“¡Ya he tenido bastante!”

Traducidas, tales exclamaciones significan: “Este es el último cupón que necesito. Es hora de canjearlos por una recompensa digan de mi colección.” Generalmente ocurre que este último cupón representa poca cosa en relación con lo que sigue.

El canje de cupones dorados puede ser anunciado con frases tales como:

Estoy preparado para aun nuevo reto.

Yo me siento bien haciendo esto.

Voy a pedir un aumento de sueldo y apuesto a que lo consigo.

EL MENSAJE DE LA CAMISETA DEPORTIVA

El Niño interior, a menudo con la ayuda del Pequeño Profesor, envía un mensaje pertinente a los otros para introducirlos en trapacerías, juegos y la colección de cupones. Enviar tales mensajes es como llevar un letrero sobre el pecho, lo que coloquialmente se denomina llevar *camisa deportiva*. Este término ha sido tomado de una moda juvenil de llevar camisetas deportivas con mensajes impresos en ellas.

Una persona que tiene los hombros caídos, que gimotea y parece ansiosa, puede llevar una camiseta un mensaje que diga: “Por favor, no me des una patada. Yo soy una Víctima”. Su mensaje invisible ofrece a sus compañeros una invitación a rechazarle o tratar de ayudarlo.

Una persona que tiene los ojos desorbitados y, al parecer, está confusa también puede estar actuando como Víctima, con una camiseta en la que se lee: “¡Caramba!, ¿qué puedes esperar de un tonto como yo?” Esta persona representa el papel de torpe y después no comprende por qué los demás se sienten exasperados.

Un hombre que viste una chaqueta de lana con coderas de piel, que se recuesta en su silla y mira con simpatía a su visitante mientras enciende tranquilamente su pipa, proyecta una camisa de Salvador: “Puedes hablarme de todos tus problemas”.

Un hombre que muestra el ceño fruncido y la barbilla saliente, que pasea pesadamente y apunta un dedo acusador a los demás, lleva una camiseta de Perseguidor: “Harás lo que yo digo, o ya verás”.

Una mujer vestida con un traje revelador, que pestañea afectadamente y rápidamente las caderas, viste una camiseta con: “Estoy disponible”. Puede querer que los hombres creen que ella será su Salvadora, aunque, en realidad, ella es una Perseguidora que practica su juego favorito, *Violación*. Como víctima protesta: “Las mujeres de la oficina son un grupo de amargadas y los hombres siempre me están requebrando”.

Otros mensajes populares de camiseta que se pueden observar fácilmente son:

Te agarraré si no te andas con cuidado.
Apóyate en mí, soy el Peñón de Gibraltar.
No te preocupes, yo te cuidaré.
Lo único que tienes que hacer es quererme.
Soy mejor hombre que tú.
Agárrame si puedes
Mantente a distancia
Soy tan frágil...

Una mujer informó tener varios mensajes en su camiseta, algunos más evidentes que otros. Analizó el frente de su camisa como: “Soy tan buena y tan pura...”; sin embargo, en la espalda lleva el mensaje: “No moleste. Puede que yo no sea tan pura.” Sobre su blusa, debajo de su camiseta, había un tercer mensaje, que ella describía como: “¡Fastídate! (Amo a la Humanidad, pero no puedo aguantar a mis vecinos)”. Los múltiples mensajes le ayudaban con dos colecciones de cupones, blancos por pureza y rojos por enfado.

Estos mensajes formaban parte de la pauta de su guión, la cual consistía en la seducción de gente hacía una falsa intimidad ayudándoles honradamente, para entonces mantenerlos a distancia. Cuando ellos se acercaban demasiado, ella cambiaba y los desairaba por medio del sarcasmo o arruinando su reputación con chismes. Esta fue su versión del juego *Cazador de osos*. Perls describe así a la persona que practica este juego:

Los cazadores de osos te absorben y te dan el cebo y, cuando estás absorto, el hacha case sobre i y te encuentras con la nariz, la cabeza o lo que sea sangrando. Y si eres tan tonto como para golpear la cabeza contra la pared hasta empezar a sangrar y te exasperas, entonces el cazador de osos se divierte y disfruta del control que posee sobre ti para dejarte impotente, inadecuado y goza de su yo victorioso, lo que hace mucho por su débil amor propio.

Cuando los cazadores de osos están contratando trabajadores, tienden a enviar el mensaje: “Confía en mí y nada más”. Parecen buenas personas, aparentemente escuchan, son educados y hacen promesas (el cebo):

Usted estará solamente un año en este trabajo.
Naturalmente, usted podrá hacer libremente investigación pura.
Usted tiene un gran futuro aquí.

Después, la trampa se cierra cuando el empleado descubre que su trabajo va a ser el mismo, que investigación “pura” significa “orientada hacia la compañía”, y que no tiene futuro en ésta.

JUEGOS PRACTICADOS DESDE EL ESTADO NIÑO DEL YO

Cuando los juegos son practicados desde el estado Niño del yo, la persona los juega para reforzar las Posturas de su vida y avanzar su guión. Generalmente, los juegos se practican desde los roles de Perseguidor o Salvador para reforzar una actitud negativa sobre los demás, “Tú estás mal” (necesitas ser castigado o rescatado). Los juegos se practican desde el rol de Víctima para reforzar una postura negativa sobre sí mismo, “Yo estoy mal” (necesito que me castigues o rescates). Vamos a examinar estos juegos:

Tema	Nombre del juego	Propósito: demostrar
Culpar a otros <i>Mira lo que me has hecho hacer</i>	<i>Si no fuese por ti</i>	Tú estas mal
Salvar a otros <i>ayudarte</i> <i>Qué harías tú sin mí</i>	<i>Yo sólo estoy intentando</i>	Tú estas mal
Hallar defectos <i>Rincón</i>	<i>Mancha</i>	Tú estas mal
Ajustar cuentas <i>Te cogí ahora, h. de p.</i>	<i>Violación</i>	Tú estas mal
Provocar el ser humillado <i>Estúpido</i>	<i>Dame una patada</i>	Yo estoy mal
Gozar con la desgracia <i>Patapalo</i>	<i>Pobre de mí</i>	Yo estoy mal

La acción dramática de un juego comienza con una invitación a uno o más posibles jugadores. Con frecuencia, la invitación es ayudada por el mensaje de la camiseta o por algún otro “anzuelo” tal como:

dejar un coche abierto con objetos de valor visibles a través de las ventanillas, o con la llave en el encendido,

dejar dinero o fósforos en una mesita en un sitio donde hay niños pequeños,

dar instrucciones inadecuadas a compañeros de trabajo o subordinados,

acostarse demasiado tarde como para llegar a tiempo al trabajo al día siguiente,

beber demasiados aperitivos a la hora de almorzar,

olvidarse de entregar un informe imprescindible.

Si el otro jugador indica que está interesado en el juego, ha mordido el anzuelo y el drama comienza. Los movimientos subsiguientes son complementarios y poseen un motivo ulterior que conduce a la recompensa final. Esa recompensa incluye un cupón, tal vez el último cupón de la colección.

Un locutor de radio informó sobre el increíble impulso de una mujer para practicar juegos peligrosos. Cuando iba en su automóvil por una calle oscura en las primeras horas de la madrugada, él vio que un hombre sujetaba a una mujer a la acera mientras la golpeaba en el rostro y en los hombros. El locutor saltó de su automóvil, separó a puntapié al hombre de la mujer y gritó llamando a la policía. La mujer ensangrentada se sentó y replicó indignada: “¡Esto no es asunto suyo!”

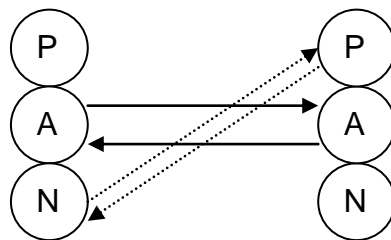
Cada juego tiene sus roles; sus puntos de descuento, su número de jugadores, su nivel de intensidad, su duración y sus mensajes ulteriores. Cada juego tiene su estilo dramático propio y puede ser practicado en diferentes escenarios. A continuación, daremos otros ejemplos de juegos.

EL JUEGO “SI, PERO”

Este juego se presenta, por ejemplo, en una reunión de ejecutivos cuando el presidente presenta un problema y a continuación rechaza todas las sugerencias o cuando el director de una escuela hace lo mismo con sus maestros en una reunión; o cuando una mujer rechaza todas las sugerencias útiles ofrecidas por sus amigos. La persona que juega *Sí, pero* mantiene la postura: “Nadie va a decirme a mí lo que debo hacer”. En su infancia tuvo padres que intentaron darle todas las respuestas o que no le dieron ninguna y él adoptó una postura contra ellos (Tú estas mal).

Para iniciar su juego, un jugador presenta un problema bajo el pretexto de pedir consejo a uno o más jugadores. Si se deja picar, el otro jugador aconseja: “¿Por qué tú no...?” El iniciador descuenta todas las sugerencias con: “Sí, pero...” seguido de las “razones” por las cuales el consejo no va a surtir efecto. Finalmente, los consejeros del *Por qué tú no* desisten y se callan. Esta es la culminación del juego, demostrar la postura: “Mis padres no pueden decirme nada”.

En este juego, el estado Niño del yo “engancha” al Padre Nutricio en los otros jugadores. Aunque la transacción superficialmente puede parecer de Adulto a Adulto (“Yo tengo un problema. Dame una respuesta”), la transacción ulterior es de Niño a Padre (“Yo tengo un problema. Intenta tan sólo darme una respuesta. No te dejaré hacerlo”).



EL JUEGO “VAMOS A PELEAR TU Y EL”

Un juego que se practica generalmente entre tres es *Vamos a pelear tú y él*. En este juego, una persona suscita una pelea entre otras dos para satisfacer su propia postura psicológica: “La gente es tonta”.

Una esposa, experta en este juego, escuchaba sumisa mientras su marido relataba un choque desagradable con su jefe. Ella intentaba entonces empujarle a una pelea, diciendo: “No vas a aguantarle *eso*, ¿verdad? Debes decirles lo que piensas.” La mujer obtiene su recompensa a la noche siguiente, cuando su marido le cuenta la pelea estúpida que ha tenido con su jefe.

Un obrero puede empezar este juego con un compañero de trabajo al decir: “Mira, Pedro, me parece que debes saber lo que el señor Pérez dijo de ti. Fue horrible.” Él consigue su recompensa cuando Pedro y el señor Pérez tienen entre sí “palabras mayores”.

Este juego puede ser practicado con una dimensión sexual. Por ejemplo, una mujer puede hacer que dos hombres lucen por ella y a continuación marcharse con un tercero, riéndose y pensando: “Los hombres son unos tontos de capirote”.

EL JUEGO “MIRA LO QUE ME HAS HECHO HACER”

Un juego corriente que se practica para reforzar la postura “Tú estás mal”, es *Mira lo que me has hecho hacer*. Tiene el propósito de aislarse a uno mismo por medio de culpar coléricamente a los demás, en vez de aceptar la responsabilidad de los propios errores. Si una madre se corta un dedo mientras pela patatas y grita airadamente a sus hijos intrusos: “Mirad lo que me habéis hecho hacer”, ella puede estar practicando el juego para evitar que ellos la molestan más. (Después de todo, si su sola presencia hace que su madre se lastime, es mejor estar lejos.) Se practica un juego semejante de culpabilidad si un capataz se detiene a ver el trabajo que está haciendo un mecánico, el cual deja caer en ese momento una pequeña pieza y acusa al capataz: “Mire lo que me ha hecho hacer”. Un grado más riguroso de *Mira lo que me has hecho hacer* se practica si un gerente pide sugerencias a sus colegas jóvenes, las acepta y después culpa a sus subordinados porque el resultado es menos que satisfactorio.

EL JUEGO “ALBOROTO”

En el juego *Alboroto* ambos jugadores son luchadores, pero uno es el acusador y el otro el acusado. El juego comienza a menudo con un comentario crítico que implica un ulterior “Tú estas mal”. La recompensa es evitar la intimidad.

Si un padre juega a *Alboroto* con su hija adolescente, él puede empezar diciendo: “¿Dónde demonios has estado? ¿No sabes qué hora es?” La hija entonces se defiende. Sigue una discusión a gritos que llega a su clímax cuando ella empieza a llorar, sale corriendo a su cuarto da un portazo. Una madre puede empezar un juego con su hijo diciendo: “Con esas ropas pareces una chica. Ahora comprendo por qué no le caes bien a tus maestros.”

Aunque **Berne** describe *Alboroto* como un juego que practican dos personas para evitar la intimidad sexual, existen variaciones de este juego que se realizan en oficinas y aulas.

EL ESTADO ADULTO DEL YO

La gente se siente a menudo imposibilitada de retirarse de una situación desagradable o desgraciada. Suponen que están atrapadas en un empleo, en una comunidad, en un matrimonio o familia o en una manera de vivir. No ven las alternativas de buscar un nuevo empleo o de mejorar el que tienen, de mudarse fuera de la comunidad, de cambiar la pauta de su matrimonio, de renunciar a unas relaciones o de querer y disciplinar a sus hijos más efectivamente. Limitan su percepción del problema al no ver alternativas posibles o soluciones evidentes. Utilizan un enfoque estrecho y lo repiten una y otra vez, aunque, claro está, esto no resuelve o cambia la situación.

EL FENOMENO DE LA TRAMPA DE GOLPEARSE

A veces, la renuencia o la negativa a ver la situación total da por resultado que la persona evita lo evidente: el diagnóstico, la solución, la ruta de escape evidente, etc. **Berne** se ha referido al evitar lo evidente como "la trampa de golpearse". Cuando una persona es atrapada en una trampa de golpearse, continúa golpeándose obligatoriamente contra la misma situación. Se parece mucho a un macho cabrío que embiste contra un muro rocoso porque quiere algo que está detrás de éste, sin pensar que hay otras maneras de llegar allí que no son el arremeter con la cabeza. La persona espera que, si se limita a continuar intentando tenazmente, conseguirá de alguna manera atravesar la barrera y alcanzará lo que desea.

Las personas atrapadas en trampas de golpearse se expresan a menudo verbalmente con declaraciones tales como:

Lo intento repetidamente y nunca llego a ninguna parte,

Día tras día siento como si me estuviese golpeando la cabeza contra una pared de ladrillos.

He intentado durante años y no puedo Regar a sitio alguno.

Se lo he dicho a ese chico una y otra vez y no he conseguido que me entienda.

Un individuo que fortalece su Adulto puede dejar de golpear la pared con la cabeza el tiempo suficiente para ver que, evidentemente, no tiene que hacerlo. Está entonces en libertad para

examinar su situación desde un punto de vista más objetivo, utilizando la capacidad completa de su Adulto para poner a prueba la realidad, buscar soluciones alternativas, evaluar las consecuencias de cada alternativa y escoger.

EL ADULTO

Todo el mundo tiene un Adulto; y, a menos que su cerebro esté seriamente lesionado, toda persona puede utilizar la capacidad para la organización de datos de su Adulto. La cuestión, a menudo discutida, de madurez contra inmadurez es inaplicable en el análisis estructural. La llamada inmadurez es la conducta infantilizada expresada habitual e inapropiadamente.

El Adulto puede ser utilizado para razonar, para evaluar estímulos, para reunir información técnica y para guardar esta información para futura referencia. Además, le facilita a la persona sobrevivir independientemente y ser más selectiva con sus respuestas. Berne ha dicho que el Adulto

...es un conjunto independiente de sentimientos, actitudes y normas adaptados a la realidad corriente y que no están afectados por prejuicios Paternales o por actitudes arcaicas dejadas en él desde la infancia... El Adulto es el estado del yo que hace posible la supervivencia.

..está interesado principalmente en transformar estímulos en fragmentos de información y en procesar y archivar esa información con base en la experiencia previa.

..está interesado en la recogida y manipulación autónomas de datos y en la evaluación de probabilidades como base para la acción? ... es organizado, adaptable e inteligente, y es experimentado como una relación objetiva con el ambiente exterior con base en la prueba autónoma de la realidad.

La prueba de la realidad es el proceso de comprobar qué es real. Esto implica separar los hechos de la fantasía, las tradiciones, las opiniones y los sentimientos arcaicos. Incluye percibir y evaluar la situación actual y relacionar los datos con el conocimiento y la experiencia anteriores. La prueba de la realidad permite al individuo encontrar soluciones alternativas.

Cuando una persona tiene soluciones alternativas, puede evaluar las posibles consecuencias de las diversas líneas de acción. Las funciones de la prueba de la realidad y la evaluación de probabilidades del Adulto sirven para el caso de aminorar las posibilidades de fracaso y arrepentimiento e incrementar la posibilidad del éxito creador.

Una persona insatisfecha con su trabajo, pero programada para "aguantarlo sin más", puede probar la realidad de su valía y decidir si éste es apropiado o no para él. Si decide que "aguantarlo sin más" no es bueno para él, puede buscar alternativas basadas en su capacidad, talento, interés, oportunidades de trabajar, etc., Para obtener datos puede acudir a un consejero de orientación profesional, solicitar entrevistas con directores de personal, pasar una prueba de aptitud, estudiar anuncios de periódicos, buscar (y leer) información que amplíe su conocimiento de las oportunidades laborales.

Puede estudiar cuidadosamente lo que en realidad quiere de un empleo: seguridad, un horario flexible, una cuenta de gastos, viajes profesionales, horas normales, un desafío intelectual, ocasión de estar con gente, etc. Puede decidir qué satisfacciones significan más para él y en qué formas está dispuesto a comprometer sus satisfacciones. Puede seleccionar las alternativas disponibles, evaluar las consecuencias probables y adoptar una línea de acción que le rendirá la máxima satisfacción.

El criterio para: actuar desde el Adulto no se basa en lo correcto de las decisiones, sino en el proceso de la prueba de la realidad y la evaluación de las 'probabilidades por las cuales se adoptan las decisiones. Coloquialmente, " 'Este es tu Adulto', significa: 'Tú acabas de hacer una evaluación

objetiva y autónoma de la situación y estás explicando esos procesos mentales, o los problemas que percibes, o las conclusiones a las que has llegado, en una manera no perjudicial.

La calidad de las decisiones dependerá de lo bien informado que esté el Adulto y de lo bien que el Adulto pueda seleccionar y utilizar la información de su Padre y de su Niño. Sin embargo, incluso si una persona adopta decisiones basadas en hechos que ella misma organiza, sus decisiones no son necesariamente "correctas". Siendo humanos, tenemos a veces que decidir basados en datos incompletos y podemos sacar conclusiones equivocadas.

Una señora mayor puede mirar bien antes de cruzar la calle, pero puede no darse cuenta de que un camión se acerca rápidamente.

Un joven puede considerar todos los detalles que puede obtener antes de aceptar un empleo, solamente para encontrarse después con que el jefe tiene una esposa solitaria y exigente.

Un científico puede trabajar durante años en un proyecto y fallar después porque le falta una pieza esencial de conocimiento.

Algunas personas conocen muchos detalles en un terreno, pero pocos en otros.

Un banquero competente puede ser un novato en la solución de problemas que implican relaciones humanas. Una competente ama de casa sería probablemente incapaz de discutir sobre turbinas. Un mecánico competente será probablemente incapaz de diagnosticar la enfermedad de su hijo.

LOS LÍMITES DE LOS ESTADOS DEL YO

El sentido de la auténtica personalidad de un individuo puede ser experimentado en cualquiera de los estados del yo, dependiendo de dónde reside la energía psíquica libre en ese momento particular. Cuando la sensación de la propia personalidad es experimentada en un estado del yo, los otros pueden estar inactivos. No obstante, los otros están siempre allí y poseen el potencial para poderse activar.

En el momento en que la persona está expresando enfado Paternal, siente "Este soy yo realmente", aunque este Yo reside en un estado del yo prestado. En otro momento, cuando se encuentra sumando objetivamente las cuentas de uno de sus clientes, repite de nuevo: "Este soy yo realmente", sumando estos números". Si se enfurruña como lo hizo cuando niño, siente en ese momento: "Soy yo el que está 'realmente' enfurruñado". En estos ejemplos, la energía libre que origina la experiencia del "yo real" residía en el Padre, el Adulto y -, el Niño, respectivamente.⁶

Es provechoso pensar que cada estado del yo tiene sus límites. **Berne** ha sugerido que los límites del yo pueden ser considerados como membranas semipermeables a través de las cuales la energía psíquica puede fluir de un estado del yo a otro. Los límites del yo deben ser semipermeables; de otra manera, la energía psíquica estaría estrechamente relacionada con un estado del yo e imposibilitada de moverse espontáneamente con los cambios de situación.

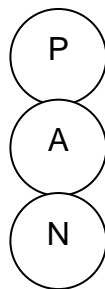
En algunas personas altamente eficientes, el flujo de energía puede ser bastante rápido; en otras, puede ser lento. La persona cuya energía libre se mueve rápidamente puede ser excitante y estimulante, pero otros pueden hallar difícil el mantenerse a su ritmo apresurado. Aquel cuya energía se mueve más lentamente es la persona lenta al empezar y lenta al detener sus actividades, incluyendo el pensar. Otras personas pueden impacientarse con su lentitud, aunque sus respuestas sean de la mejor calidad.

La fisiología de los límites de los estados del yo no ha sido todavía comprendida, pero el suponer que éstos existen es posible al observar defectos específicos del comportamiento. Algunas personas actúan continuamente en formas imprevisibles; otras son tan previsibles que parecen monótonas; algunas explotan o se deshacen a la menor provocación; el pensar de otros sufre distorsiones causadas por los prejuicios y las equivocaciones. Esos desórdenes son causados por límites de los estados del yo que son muy laxos o muy rígidos, están lesionados o superpuestos uno sobre otro.

LOS LÍMITES LAXOS DEL YO

Samuel Butler escribió: "Una mente abierta está completamente bien a su manera, pero no debe serio tanto que no mantenga algo dentro y fuera de ella. Debe ser capaz de cerrar sus puertas a veces, o puede encontrarse con una corriente molesta." Una persona con límites laxos del yo no cierra las puertas entre sus estados del yo; parece carecer de identidad y da la impresión de ser descuidada en su conducta.' La energía psíquica se desliza de un estado del yo a otro en respuesta a estímulos muy poco importantes. Puede encontrar grandes dificultades para funcionar en el mundo real y encontrarse en seria necesidad de ayuda profesional.

Una mujer con este problema de límites fue descrita por otras en un grupo de orientación: "Tú nunca sabes qué es lo que le pasa por dentro o lo que va a hacer a continuación". Una personalidad con límites laxos puede ser representada como aparece a continuación:

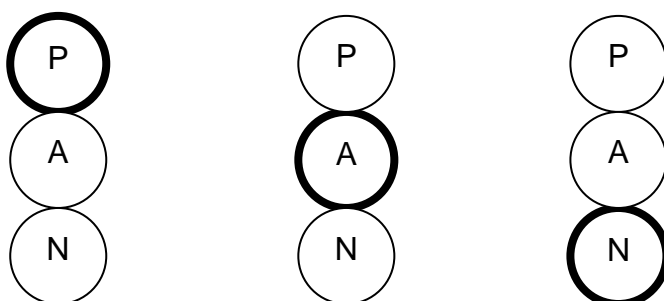


La persona con límites laxos del yo tiene poco control Adulto. Su comportamiento no es el mismo que el de la persona cuya energía psíquica se mueve rápidamente de un estado del yo a otro, pero bajo el control del Adulto. En este último caso, la conducta de la persona puede ser bastante racional. En el caso anterior es imprevisible, a menudo irracional.

LOS LÍMITES RÍGIDOS DEL YO

Los límites rígidos (de los estados del yo no permiten el libre movimiento de la energía. Es como si una pared mantuviese la energía psíquica confinada en un estado del yo, excluyendo a los otros dos. Este fenómeno se llama exclusión. El comportamiento de las personas que tienen este problema parece rígido porque tienden a responder a la mayoría de los estímulos solamente con uno de sus estados del yo. La persona es siempre Padre, siempre Adulto o siempre Niño.

Si una persona utiliza solamente su estado Padre del yo o su estado Niño del yo y no utiliza su Adulto, es probable que esté seriamente perturbada. No está en contacto con lo que ocurre en la actualidad. No está probando la realidad del aquí y del ahora.



El Padre, El Adulto, El Niño,
excluyendo al excluyendo excluyendo
Adulto y al Niño al Padre y al Niño al Padre y al Adulto

Si una persona excluye a su Padre y a su Niño, utilizando su Adulto, puede ser un aburrido o un pelele sin pasión ni compasión. Beme describió al Adulto excluyente como "desprovisto del encanto, la espontaneidad y lo divertido que son las características del niño saludable e... incapaz de inclinarse a un lado u otro con la convicción o indignación que se encuentra en padres saludables". Responder rígidamente desde sólo uno de los estados del yo es un problema bastante serio de la personalidad para poder beneficiarse de la ayuda profesional.

Hay personas con un problema semejante al de la exclusión, pero en un nivel menos serio. Estas favorecen el utilizar un estado del yo bastante consistentemente sobre los otros dos, pero éstos no son totalmente excluidos. En los ejemplos que van a continuación nos referiremos a este menos serio problema de límites del yo como Padre Constante, Adulto Constante y Niño Constante.

EL PADRE CONSTANTE

La persona que funciona principalmente desde el estado Padre del yo trata a menudo a los demás, incluso a sus colegas de negocios, como si fuesen niños.

Tal conducta puede hallarse en la secretaria que "cuida de" los problemas de todos en la oficina o en el director de una compañía que trata de manejar la vida personal de sus subordinados, que no puede ser abordado razonablemente o que muestra Poco o ningún sentido de humor. Sabiéndolo o no, el Padre Constante colecciona gente dispuesta a ser dependiente de o subordinada a él y a menudo se coloca a sí mismo con alguien en el rol complementario de Niño Constante.

Un tipo de Padre Constante es trabajador y con un fuerte sentido del deber. Puede ser juicioso, crítico de otros y moralista; puede no reír ni Dorar desde su Nido ni ser objetivamente razonable desde su Adulto. El se "las sabe todas", manipula a los otros desde su postura de mandamás y es dominante, abrumador y autoritario.

El género específico de ocupaciones que otorga autoridad sobre otros atrae a este tipo de persona dominante. Algunos presidentes de firmas comerciales, algunas amas de casa, algunas personas en las jerarquías eclesiástica o escolar, algunas figuras militares o políticas y, desde luego, algunos dictadores buscan esas posiciones porque satisfacen sus necesidades de ejercer poder paternal sobre los demás. Muchos negocios multimillonarios se abrieron paso originalmente gracias a la vigorosa determinación de un hombre de esta naturaleza cuya relación empleado/patrono fue la de un Niño obediente y un Padre autoritario.

Otro tipo de Padre Constante es el perpetuamente nutricio o salvador. El puede representar el rol de dictador benévolo o ser una persona virtuosa que dedica su vida a ayudar a los demás. Las frases que siguen pueden asociarse con él:

El 100 % disponible: "Lámame siempre que me necesites";

El perpetuo sacrificado: "Yo puedo pasar sin eso; es mejor que lo tengas tú";

El salvador perpetuo: "No te preocupes, yo puedo ayudarte siempre".

Un nutricio constante es a menudo atraído por una de las profesiones "serviciales" y puede ser muy efectivo. Sin embargo, si mantiene a los otros innecesariamente dependientes, está exagerando sus capacidades nutricias y hace más daño que beneficio.

EL ADULTO CONSTANTE

La persona que funciona principalmente como Adulto Constante es consistentemente objetiva, e interesada primordialmente en la manipulación de hechos y datos. Puede parecer insensible y antipática; puede no simpatizar con alguien con dolor de cabeza y puede que sea aburrido en una fiesta.

Las personas que muestran el problema de los límites rígidos del Adulto Constante pueden buscar empleos orientados hacia objetos en vez de hacia la gente. Pueden seleccionar vocaciones en las cuales el pensamiento abstracto desprovisto de emoción es apreciado. Pueden ser atraídos, por ejemplo, hacia la contabilidad, la programación de computadoras, la ingeniería, la química, la Física o las matemáticas.

El Adulto Constante experimenta frecuentemente dificultades en su empleo si le es conferido un cargo que requiere la supervisión de otros. Con poco de Padre cuidadoso o de Niño amigo de divertirse, sus relaciones serán probablemente estériles. Sus subordinados pueden sentirse desdichados porque él los acaricia muy poco. Muchas situaciones laborales sufren si en ellas nadie actúa como Padre Nutricio. Un médico con este problema puede emitir un diagnóstico competente, pero sus pacientes pueden protestar de que él no tiene "tacto con los enfermos", que es frío, apartado y no se preocupa por ellos. Un paciente quirúrgico puede estar mejor preparado emocionalmente para la intervención si el doctor le dice paternalmente: "Ahora, no te preocupes cuidaremos muy bien de ti", en vez de un muy objetivo: "Usted tiene un cincuenta por ciento de probabilidades de sobrevivir esta operación".

EL NIÑO CONSTANTE

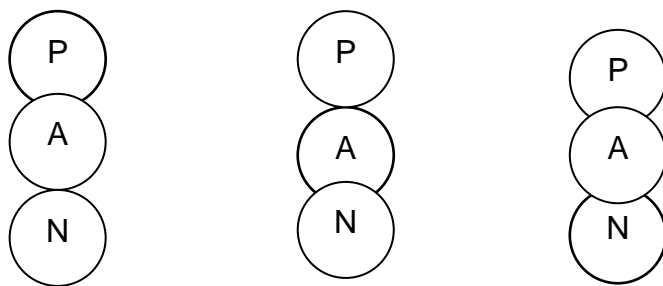
La persona que funciona principalmente como Niño Constante es la que es perpetuamente niño (o niña) pequeño que, como Peter Pan, no quiere crecer. No piensa por sí mismo ni adopta sus decisiones, ni acepta responsabilidad por su propio comportamiento. El puede mostrar tener poca conciencia en sus relaciones con otras personas. El Niño Constante se apega a alguien que va a cuidar de él. Un hombre o una mujer que quiere ser "tenido", mimado, castigado, premiado o aplaudido es probable que busque un Padre Constante que pueda permitirse ese lujo.

Las personas con este problema de límites del yo son frecuentemente exitosas como actores en el escenario o en el terreno de juego. No obstante, sin funcionamiento adecuado del Adulto, el actor puede derrochar su salario impulsivamente, acabando a menudo arruinado. Otros tipos de trabajos que pueden ser atractivos para el Niño Constante son los rutinarios por antonomasia y que no requieren la toma de decisiones; por ejemplo, en una línea de montaje.

CONTAMINACION DEL ADULTO

El pensamiento claro del Adulto se deteriora a veces por contaminación. Puede decirse que la contaminación es como una intrusión del Padre y/o del Niño en los límites del Adulto.

La contaminación tiene lugar cuando el Adulto acepta como verdades algunas creencias infundadas del Padre o falseamientos del Niño y racionaliza y justifica esas actitudes. Esas intrusiones son problemas de los límites del yo y pueden ser representadas como aparecen a continuación:



El Adulto El Adulto El Adulto
contaminado contaminado contaminado por el
por el Padre por el Niño Padre y el Niño

CONTAMINACIÓN DESDE EL ESTADO PADRE DEL YO

En casos extremos, la contaminación desde el Padre es experimentada como alucinaciones, las percepciones sensoriales de cosas irreales. Una persona está alucinada cuando ve algo que no está allí o cuando imagina que oye voces que le acusan o le ordenan, por ejemplo: "Tú eres un monstruo"; "Mata a esos bastardos. No se merecen vivir."

En menor grado, las contaminaciones desde el Padre son prejuicios: opiniones tenazmente mantenidas, las cuales no han sido examinadas basados en datos objetivos. Las figuras paternas expresan a menudo sus prejuicios a los niños con tanta convicción que parecen hechos reales. La persona que cree esas opiniones Paternas sin evaluarlas tiene un Adulto contaminado.

Butler ha dicho: "La diferencia entre una convicción y un prejuicio es que puedes llegar a explicar una convicción sin llegar a enfadarte. Las contaminaciones Paternas a menudo aparejan considerable emoción y pueden ocurrir en relación con temas específicos como la comida, la religión, la política, las clases sociales, las razas y el sexo.

La contaminación de una mujer era en la zona de los roles femeninos. Elena, creía, como su madre antes que ella, que las madres que trabajan descuidan a sus hijos. Cuando su opinión fue disputada, ella hizo una encuesta en el suburbio para probar su punto de vista. Primero entrevistó a una serie de madres trabajadoras y de otras que no lo eran. Con permiso de los padres hablé de los niños con sus maestros, preguntando sobre la competencia de aquellos, su independencia y estabilidad emocional.

Cuando sus descubrimientos fueron tabulados, esas cualidades particulares fueron ligeramente más altas (aunque no muy significativamente) en los hijos de madres trabajadoras que en los de madres no trabajadoras. No obstante, Elena no creía en su propia investigación. En vez de eso, racionalizaba: "Esos maestros me mintieron porque la mayoría de ellos son madres que trabajan y no quieren aparecer mal por sí mismos".

Las afirmaciones preconcebidas generalmente se expresan como hechos:

No se puede confiar en los negros. No se puede confiar en los blancos.
No se puede confiar en los hombres. No se puede confiar en las mujeres.
No se puede confiar en los republicanos. No se puede confiar en los demócratas.
No se puede confiar en los niños. No se puede confiar en las personas de más de treinta.

A veces, grandes segmentos de la sociedad están de acuerdo con ideas preconcebidas. Por ejemplo, la mayoría de los habitantes de una ciudad puede llegar a creer que las casas fuertes deben ser edificadas con ladrillos, a pesar de que la ciudad está ubicada sobre una falla geológica.

La contaminación se impone con frecuencia sobre las leyes de la sociedad. Hasta hace poco, bajo las leyes del estado de Texas, un hombre que matara a su esposa adúltera había cometido un homicidio justificado; sin embargo, si una mujer matara a su marido por el mismo motivo, se consideraba como homicidio en primer grado. La misma dinámica parecía estar en función cuando un representante del estado de Wyoming introdujo a principios de 1969 un proyecto de ley en favor de la concesión del voto a los jóvenes de diecinueve años, a excepción, sin embargo, de aquellos que llevasen el pelo largo. El legislador advirtió: "Si van. a ser ciudadanos, deben parecerlo"

CONTAMINACIÓN DESDE EL ESTADO NIÑO DEL YO

Contaminación grave desde el estado Niño del yo ocurre a menudo a causa de alguna falsa ilusión. Una de las más comunes es el delirio de grandeza. En su forma extrema, la persona puede creerse el salvador del mundo o la autoridad mundial. Otra falsa ilusión corriente es sentirse perseguida. Una persona puede creer, equivocadamente, que está siendo envenenada, espiada o que es víctima de una conspiración.

En las formas menos severas, una persona cuyo Niño contamina a su Adulto tiene una percepción deformada de la realidad. Puede, por ejemplo, creer y decir:

"El mundo me debe la vida resuelta."

"La gente habla de mí a espaldas mías."

"Es imposible que alguien pueda: perdonarme/amarme/quererme/ tenerme antipatía."

"Algún día seré rescatado."

Una mujer que mantiene la ilusión de que un día llegará su príncipe puede permanecer en un puesto servil, como una Cenicienta, "esperando" a un salvador. Ella supone que se va a casar y solamente está haciendo tiempo hasta que "él" llegue.

Un niño aprende deformaciones de muchas maneras. Algunas le son enseñadas; otras las crea él mismo. Por ejemplo, un niño puede tener una pesadilla en la cual un monstruo que está debajo de su cama le va a devorar. Si su madre amonesta al monstruo: "No te atrevas a comerte a mi niño, ¡mal bicho! ¡Fuera, fuera de aquí!" ', ella está reforzando la deformación Si ella le dice en cambio:

"Yo he mirado debajo de la cama y no hay monstruo alguno. Has debido tener un sueño horrible que te pareció muy verdadero", ella ayuda al niño a separar la realidad de las ficciones de su imaginación, proporcionándole información correcta sin rebajar su capacidad de "soñar cosas".

La doble contaminación ocurre cuando tanto los prejuicios del Padre como as ilusiones de Niño envuelven al estado Adulto del yo como capas. En vez de ser objetivamente consciente de los hechos, el Adulto intenta racionalizar las contaminaciones. Si esas deformaciones son eliminadas, la persona tiene una percepción más clara de lo que es real.

Cuando los límites de los estados del yo son realineados, la persona entiende a su Niño y a su Padre en vez de ser contaminada por esas influencias. Un cliente describió este proceso de descontaminación acción cuando dijo: "Yo solía tener la extraña idea de que nadie podía gustar de mí Ahora veo que eso es exactamente lo que yo sentía en mi casa, cuando niño. Ahora me doy cuenta de que no le gusto a todo el mundo, pero le gusto a mucha gente." El darse cuenta' de esto incrementa las posibilidades de la persona de convertirse en un triunfador.

LESIONES EN LOS LÍMITES

Una persona con lesiones en los límites del yo es la que muestra un comportamiento incontrolable al ser tocada en sus "puntos débiles". Su psique ha sido gravemente dañada por un suceso

traumático o por una serie de experiencias desgraciadas durante su infancia. Cuando alguien roza los puntos débiles (o doloridos) la herida puede "abrirse" con una efusión de emociones fuertes e irracionales. Esto se observó en un grupo de orientación psicológica. Una mujer le preguntó a un hombre: "¿Podría usted, por favor, mirarme cuando me esté hablando?" Ante esta simple petición, él se volvió hacia ella con una explosión de cólera y gritando: "¡Usted sabe de verdad cómo ponerme en el disparadero, condenada!"

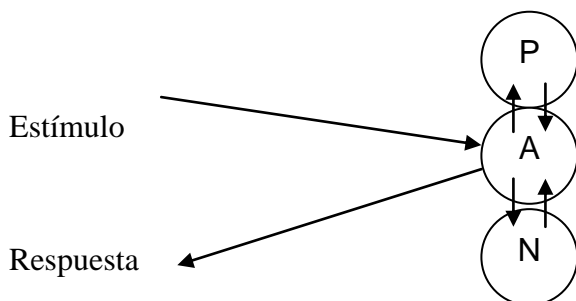
Una indicación de lesión se da cuando una persona se desmaya a la vista de un ratón, se pone histérica al oír el ruido de un trueno o siente pánico y se esconde ante la perspectiva de tener que actuar, etc. Algunas personas rompen a llorar o se hunden en depresión cuando son ligeramente criticadas.

Una lesión se manifiesta generalmente por una reacción exagerada ante la realidad del estímulo. Si aquella interfiere con el funcionamiento adecuado, es necesaria la, ayuda profesional.

EL ADULTO COMO DIRECTIVO DE LA PERSONALIDAD

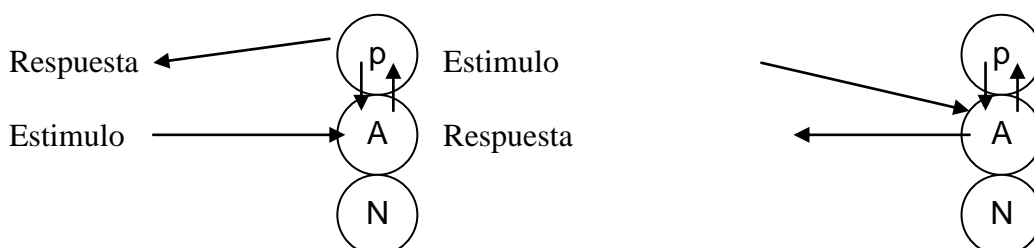
Toda persona posee el potencial necesario para poner a su Adulto en control directivo de sus estados del yo. Si es liberado de la negativa o inaplicable influencia de su Padre y de su Niño, se ha emancipado para adoptar sus propias decisiones autónomas.

A menos que el individuo posea una conciencia Adulta de sí mismo, la mayoría de los estímulos exteriores serán probablemente sentidos y respondidos antes o por el Padre o por el Niño, o por ambos. Cuando el Adulto se convierte en directivo, la persona aprende a recibir más estímulos a través de su Adulto. Se detiene, mira y escucha por sí misma, tal vez contando hasta diez, y piensa. Evalúa antes de actuar y acepta la responsabilidad total de sus pensamientos, de sus sentimientos y de su conducta. Asume la tarea de decidir cuáles de las posibles respuestas en sus estados del yo son apropiadas, utilizando aquellas que son aprobadas desde su Padre y desde su Niño.



El Adulto como directivo

En algunos casos, la persona puede echar una ojeada a la situación y decidir que lo que Su madre o su padre haría es lo apropiado. El puede decidir, por ejemplo, consolar compasivamente a un niño que llora perdido en un gran almacén, lo mismo que hubieran hecho sus padres. En otra ocasión, puede rechazar la respuesta de su Padre y retener un comentario crítico que aprendió de su padre.



a) Adulto que utiliza

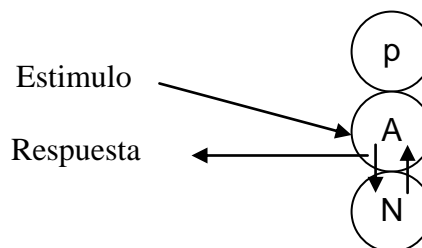
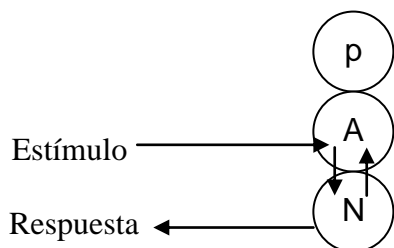
b) Adulto que rechaza

la programación Paternal.

la programación Paternal

En algunos casos, la persona puede echar una ojeada a la situación y decidirse a responder como lo hizo cuando niño. Por ejemplo, al pasar cerca de un lago en un día caluroso, puede parar repentinamente su automóvil, comprobar si el sitio es seguro y zambullirse rápidamente en el agua para refrescarse. En otra ocasión puede rechazar un impulso del Niño a "jugar".

Según Berne, la persona controlada por un Adulto directivo "aprende a ejercitar su intuición y control Adultos para que esas cualidades como de niño emerjan solamente en ocasiones y con la compañía apropiadas. Junto con esas experiencias de conocimiento disciplinado y relaciones disciplinadas va la creatividad disciplinada".



a) Adulto que utiliza

b) Adulto que rechaza la

la Programación del Niño

Programación del Niño

El hacer una elección consciente implica controlar la energía psíquica de manera que una persona pueda realmente pasar de un estado del yo a otro cuando sea apropiado. Por ejemplo, por un acto de libre albedrío, una persona puede pasar del desdén del Padre al interés del Adulto, o del resentimiento del Niño a las acciones constructivas del Adulto. Esta capacidad se ilustra por el incidente siguiente que relataron dos estudiantes.

Juana e Isabel, ambas instruidas en AT, estaban estudiando juntas para un curso que las dos seguían. Sus hijos pequeños estaban jugando silenciosamente en la cocina cuando, de pronto, se oyó un fuerte ruido como de algo que caía y el aterrorizado llanto de los niños. Juana salió corriendo inmediatamente hacia la cocina a ver qué ocurría, como hubieran hecho sus propios sensibles padres nutricios. Su experiencia le había enseñado que ella podía, desde su estado Padre del yo, ser nutricia sin pensarlo.

Isabel respondió en forma diferente. Cuando oyó el ruido, su respuesta inicial fue similar a lo que habría dicho su madre cuando no quería ser interrumpida: "¡Esos condenados chiquillos no nos dejan cinco minutos de paz y silencio!" Isabel había tenido unos padres inadecuados y ella era consciente de eso. Por consiguiente, ella activaba su Adulto por medio de decisiones conscientes. Isabel respondía entonces en formas apropiadas y, como Juana, fue a ver qué ocurría en la cocina.

El estado Adulto de] yo como directivo de la personalidad hace de árbitro entre el estado Padre del yo y el estado Niño del yo, especialmente cuando el diálogo interior es perjudicial o destructivo. En tales casos, el Adulto se convierte en un Padre más racional para el Niño de lo que lo fueron sus padres reales: fijando límites racionales, concediendo permisos racionales, buscando satisfacción razonable para el Niño. Los casos que siguen indican cómo el Adulto puede arbitrar o conseguir un acuerdo en el diálogo entre el Niño y el Padre.

Guillermo

N Yo quiero sexo esta noche.

P El hombre es el amo en su casa. ¡Lo que un hombre dice, eso es!

A Mi esposa se está reponiendo de la gripe. Yo puedo esperar.

Susana

N Guillermo no me ama; si me amase, no saldría esta noche.

P ¡Te dije que no puedes confiar en los hombres! Sólo piensan en una cosa.

A Yo sé que Guillermo tiene que trabajar esta noche. Llamaré a Marta y tal vez podamos ir al cine juntas.

Tomás

N Yo no oí la palabra que el profesor acaba de usar, pero si le pregunto voy a parecer estúpido.

P Nunca interrumpas cuando alguien está hablando. Te puedes poner en ridículo.

A Si no hago mi pregunta, perderé lo más importante de la conferencia. Allá voy, aunque me sienta estúpido.

APLACAR A TU PADRE

Algunas veces, el Niño interior se siente constantemente bajo la presión o la influencia de un estado Padre del yo el cual es extremadamente crítico, brutal, amenazador, punitivo, o que retiene aprobación y afecto. Con el Adulto como directivo, una persona puede aprender a "echar unas migajas" a su Padre. Esto le ayuda a aliviar la incomodidad llena de tensión que experimenta cuando se opone a un permiso o prohibición paternal.

"Echar unas migajas" implica aplacar al Padre influyente haciendo una "cosita" que le gustará a éste. Las personas aplacan a menudo a sus Padres cuando hacen cosas tales como ir a la iglesia en Navidad o en Pascua Florida, o a la sinagoga el Día de la Expiación.

CASO ILUSTRATIVO

Una mujer vivía bajo la obligación de guardar todas las reliquias familiares, coleccionando casi una habitación llena de pañitos de adorno, cuadros, fundas de almohadas con bordados, etc. Aunque ella necesitaba ese espacio, no se decidía a tirar todas esas cosas. Declaraba sentirse culpable incluso cuando pensaba hacerlo, porque sería deslealtad hacia la familia. Después informó:

"A mi madre siempre le gustó ayudar al necesitado. Así, pues, yo le eché dos migajas que me hicieron sentirme realmente bien. Primero, guardé una cajita de recuerdos para mantener a mi madre feliz en mi cabeza. Entonces regalé una habitación llena de cosas a algunas personas que las necesitaban de verdad. ¡Qué alivio!"

AGRADAR AL NIÑO

Hay ocasiones en que la mayoría de la gente necesita utilizar su Adulto durante períodos sostenidos de tiempo. Los individuos pueden estar enfrentándose con crisis: muerte, enfermedad, deformidad, dislocación o desastre. Pueden, por ejemplo, hallarse bajo la presión de sufrir un examen, de acabar de escribir un artículo o de iniciar un nuevo negocio. En casos tales, el Niño interior puede ser dejado a un lado y, como un niño verdadero, se convierte en un estorbo o "no hay quien le aguante". La persona se puede encontrar a sí misma desorganizada, incapaz de pensar con claridad, irritable, llorosa o sentirse como si algo la detuviese. Esos sentimientos ocurren a veces cuando un nuevo bebé en la familia requiere y recibe la mayoría de la atención; y, en consecuencia, el padre se siente postergado y la madre deprimida. Sentimientos tales también tienen lugar cuando una persona es sustituida por una máquina en su trabajo, es víctima de una recesión o es reemplazada por una persona más joven.

Cuando la carga completa de ser siempre un adulto o padre se hace demasiado pesada, es útil hacer deliberadamente algo especial por el Niño. La actividad puede ser tranquilizadora. A veces es refrescante o renovadora.

CASO ILUSTRATIVO

Dionisio había trabajado intensamente mientras pasó por la Facultad de Derecho, cuidando al mismo tiempo de su familia. Aunque él conocía muy bien su materia de estudio, fracasó en sus exámenes Para la abogacía tres veces. Dionisio se quejaba: "Yo no podía pensar. Tenía tanto miedo al fracaso que hasta el lápiz se me congeló en la mano y no podía escribir." Cuando se le preguntó qué era lo que más le gustaba cuando niño pequeño, respondió inmediatamente: "Las barritas de chocolate con almendras, pero me estaban prohibidas porque mis dientes no estaban muy bien". El decidió intentar agradar a su Niño. Así, la cuarta vez que se presentó al examen llevó barritas de chocolate consigo para comérselas durante los descansos.

Dionisio aprobó con gran éxito. Desde entonces, ha continuado usando esta técnica en raras pero importantes ocasiones.

Muchas personas han encontrado formas específicas de agradar a su Niño. Cada persona debe encontrar su propia manera, revisando los deseos de su Niño y decidiendo con su Adulto sobre algo apropiado.

Un hombre aliviaba la tensión causada por un jefe irritable jugando con sus hijos un vigoroso partido de fútbol.

Otro hombre se sostenía mientras se recuperaba de graves quemaduras, haciendo cortos viajes a las montañas.

Una mujer se sosegaba de la fatiga excesiva de cuidar un niño anormal tomando baños templados y lujosos con burbujas mientras el niño dormía.

Otra mujer mantenía un severo régimen alimenticio durante varios meses, permitiéndose el placer mensual de tomarse un helado con dulce de chocolate.

Esta técnica de "tomarse un respiro" por el Niño facilita a la persona el continuar cuando es necesario. Esto envuelve el permitirse algo que era particularmente placentero en la infancia o realizar un deseo irrealizado. Toda persona necesita estimar qué es lo que agrada a su Niño y fijar límites racionales a la frecuencia de tales excesos.

ACTIVAR Y FORTALECER EL ESTADO ADULTO DEL YO

El estado Adulto del yo se fortalece con el uso "muy en la misma manera que un músculo, que aumenta su fortaleza con el ejercicio"." Cuanto más lo use la persona, más capaz será de usarlo.

EDUCACIÓN

La educación que fortalece la capacidad de una persona para reunir, organizar y evaluar información contribuye a juicios más correctos por parte del Adulto. El Adulto de todos es afectado por el tipo de aprendizaje por el que ha pasado. Algunos aprendizajes estorban el funcionamiento del Adulto; otros lo intensifican. Berne ha advertido: "En el caso individual, debe dejarse la debida tolerancia para las pasadas experiencias de aprendizaje".

La educación como "pasadas experiencias del aprendizaje" puede ser considerada de diferentes maneras Esta puede ser universitaria o no serlo, formal o informal. Por ejemplo, la mayoría de las personas recibe su educación sobre historia, aritmética y gramática en el ambiente formal de una escuela con profesores preparados para ello. Sin embargo, es probable que su educación sexual tenga lugar a hurtadillas -y de los de su misma edad- en la escuela, en la calle, detrás del establo, etc. La información así adquirida puede ser correcta o incorrecta. A menos que lo aprendido sea correcto y a menos que sea evaluado, no será útil al Adulto. La frase de la computadora. "Basura entra, basura sale", se aplica a la calidad de la información recibida por el Adulto o, lo que es igual, por cualquier estado del yo.

Además de reunir datos a través de la educación, el estado Adulto del yo reúne también datos de experiencias con la realidad. La persona oye, huele, siente y ve lo que le rodea y observa ciertos fenómenos que se repiten a intervalos pronosticables; nota que los árboles florecen casi al mismo tiempo cada año, que las semillas se hinchan y que el meollo que las rodea se convierte en un fruto definido; aprende cuántos kilómetros puede recorrer su automóvil con el depósito lleno de gasolina, la mejor entrada a la autopista, cuánto tiempo tarda en llegar a su trabajo o dónde, comprar el mejor pescado. Su estado Adulto del yo reúne datos constantemente a través de las experiencias de la vida cotidiana.

A veces la información es evaluada incorrectamente. Incluso lo que una persona "sabe" que está viendo puede ser equivocado. La tierra puede parecer plana, pero no lo es. Y qué abogado procesal no ha escuchado tres "sinceras" pero contradictorias declaraciones procedentes de tres testigos del mismo suceso.

Una persona que utiliza su Adulto como directivo y quiere mejorar la calidad de sus respuestas puede necesitar fortalecer a su Adulto por medio de la recolección de datos procedentes de muchas fuentes exteriores, así como por el conocimiento interior de sí misma. La recolección y evaluación de información permite a la persona determinar más exactamente qué respuesta es apropiada a la realidad del aquí y del ahora. Una persona con control directivo del Adulto necesita educarse a sí misma continuamente y clasificar su mundo interior para, de esta manera, usar acertadamente lo que es okay de su Padre y lo que es okay de su Niño.

CONTRATOS

Hacer un contrato Adulto es uno de los más importantes instrumentos del AT para reforzar al Adulto. Un contrato es el comprometerse un Adulto consigo mismo y/o con otro para efectuar un cambio. Los contratos pueden ser establecidos para cambiar los sentimientos, la conducta o problemas psicosomáticos. Según **BERNE**:

...el contrato puede referirse a síntomas característicos de desórdenes particulares, tales como la parálisis histérica, fobias, obsesiones, síntomas somáticos la fatiga y la taquicardia en las neurosis; la falsificación, el beber con exceso, la adicción a drogas, la delincuencia y otras conductas como juegos en las psicopatías; el pesimismo, la pedantería, la impotencia sexual o la frigidez sexual en los desórdenes del carácter; las alucinaciones, la exaltación y la depresión en las psicosis.

Un contrato debe ser claro, conciso y directo. Comprende: (1) una decisión de hacer algo en relación con un problema específico, (2) una declaración de una finalidad clara que debe ser expresada en un lenguaje lo suficientemente sencillo como para que el Niño interior la entienda, y (3) la posibilidad de que la finalidad se realice.

Para poder hacer un contrato, la persona debe ser bastante consciente de su enfoque vital para saber qué le causa a él o a otro descontento u otra molestia indebida. Frecuentemente, el descontento motiva el cambio.

Es importante que el contrato sea hecho por el estado Adulto del yo. El estado Padre del yo puede prometer para quitarse de encima al Niño, y el estado Niño del yo puede adoptar "buenos propósitos de Año Nuevo" sin intención de mantenerlos. ¡El Adulto toma la cosa en serio!

Aunque el AT fue originalmente ideado como una forma contractual de terapia, una persona puede hacer un contrato consigo misma, con su cónyuge, su jefe, su colega de oficio o su amigo para

**dejar de complacerse en sentir compasión de sí mismo,
dejar de degradarse a sí mismo,
dejar de actuar como un mártir,
dejar de descontar a los demás,
dejar de destruir su cuerpo;
empezar a escuchar a la gente,
empezar a ser agradable,
empezar a relajarse,
empezar a reír,
empezar a usar la cabeza.**

Aprender a hacer contratos, verlos terminados, cambiarlos cuando es apropiado y continuar hacia el próximo problema y el próximo contrato son síntomas de autonomía, síntomas de triunfador.

PLANTEANDO LA PREGUNTA APROPIADA

Una vez que la persona ha definido su problema y hecho su contrato, puede programar a su estado Adulto del yo con una pregunta apropiada al problema particular. Entonces, en el momento crucial,

cada vez que va a usar una norma de conducta que ha decidido cambiar, se hace a sí misma la pregunta. Y la pregunta activa su estado Adulto del yo.

Una persona que, al enfrentarse con críticas, actúa defensivamente, se siente herida o se deprime fácilmente, puede hacer el contrato: "Yo aprenderé a evaluar críticas". Puede plantearse la pregunta: "Yo desearía saber, ¿no podría esa crítica, por casualidad, ser cierta?" O esta otra: "¿No sería posible que fuese equivocada esa crítica?"

Una persona con tendencia a aislarse puede hacer el contrato: "Yo hablaré". -Cuando se sienta para aislarse, puede plantearse la pregunta: "¿Qué responsabilidad estoy evitando?", o "¿Qué hay de malo en lo que yo tengo que decir?", o "¿Qué es lo peor que puede ocurrirme si hablo?"

Una persona que quiere ser siempre el centro de la escena puede hacer el contrato: "Yo voy a compartir la escena con otros y dejar que ellos la tengan para sí mismos algunas veces". Cuando el deseo de los focos reflectores le acose, puede plantearse la pregunta: "¿Qué tengo yo que hacer o decir que tiene que ser visto u oído por todos?", o "¿Cuándo es bastante? o "¿Qué podría aprender yo viendo y escuchando al otro fulano?"

Si el estado Padre del yo de una persona es arbitrariamente autoritario y responde "no" a la mayoría de las peticiones, especialmente a las de sus propios hijos, ella puede hacer el contrato Adulto: "Escucharé todas las peticiones y trataré de responder razonablemente".

Cuando se ha hecho una petición, el individuo puede activar a su Adulto preguntándose: "¿Por qué no?" Si la petición pudiera ser sinceramente perjudicial a la salud o la seguridad del niño, él puede decir "no" desde el Adulto, exponiendo sus razones y manteniéndose firme. Si no existen buenas razones, puede decir "sí", exponiendo las limitaciones y condiciones. Al seguir este procedimiento, los "si" y los "no" vendrán del estado Adulto del yo, aunque sean actos de paternidad.

Si una persona descubre que también se dice a sí misma frecuentemente "no", que su Niño interior continúa respondiendo a demasiados "no" del Padre, que no permite expresiones de placer y diversión de su Niño interior, puede hacer el contrato: "Yo me voy a permitir reír, amar, jugar". Cuando una persona con contrato siente el impulso de ser juguetón, puede preguntarse: "¿Por qué no?" Si existen buenas razones (no racionalizaciones), él puede dejarse ir y divertirse un poco.

Si el Padre de una persona es excesivamente permisivo y responde "si" sin pensarlo a la mayoría de sus impulsos (licores, drogas, comida, dormir, etc.) o a las demandas de los demás, ella puede hacer el contrato Adulto: "Yo no voy a decir 'sí' a mí mismo o a los demás si el comportamiento es destructivo". Y puede plantearse las preguntas: "¿Por qué debo hacerme esto a mí mismo?", o "¿Por qué debo lastimar a otra persona o permitir a otros que se lastimen a sí mismos?"

Cuando se utiliza la técnica de contrato-pregunta para activar al Adulto, la persona crea su propia pregunta única relacionada con el contrato para emplear su inteligencia de manera que pueda evaluar la situación más racionalmente. El individuo arriesga aceptar la responsabilidad de sus acciones.

APRENDIZAJE A TRAVÉS DE PROYECCIONES

Al utilizar su Adulto, la persona consciente puede aprender algo acerca de los fragmentos enajenados de su personalidad a través de sus proyecciones. La proyección es un fenómeno corriente del comportamiento humano. Perls escribe:

Una proyección es un rasgo, una actitud, un sentimiento o algo de la conducta que corresponde realmente a tu propia personalidad, pero que no es experimentada como tal; en cambio, es atribuida a objetos o personas en el medio ambiente y entonces experimentada como dirigida hacia ti por ellos, en vez de al contrario. La imagen de ser rechazado -primero por sus padres, ahora por sus amigos- es una que el neurótico cuida mucho de establecer y mantener. Aunque tales pretensiones pueden tener una base, lo contrario es también realmente cierto: que el neurótico rechaza a los otros por no conformarse a algún ideal fantástico o estándar que él les impone. Una vez que él ha proyectado su rechazo sobre la otra persona, puede, sin sentir responsabilidad alguna de la situación, considerarse a sí mismo como el objeto pasivo de toda clase de injustificadas opresiones despiadado tratamiento o incluso inmolación.

Una persona puede proyectar cualquier característica positiva o negativa que ha enajenado de su conciencia. En forma inconsciente puede acusar a otros de estar enfadados con él, cuando en realidad él es el que está enfadado con los otros. Puede percibir a otros como tiernos y afectuosos, cuando realmente su exterior se muestra insensible, esconde una capacidad para la ternura. Puede declarar que su esposa no es cariñosa cuando, en realidad, él no siente afecto hacia ella.

Algunos juegos, tal como *Defecto*, se practican proyectando uno mismo sus propias características sobre otro. En vez de admitir sentimientos personales de insuficiencia, el que practica *Defecto* aparece como Padre y critica las insuficiencias que atribuye a los otros.

Las personas que utilizan sus proyecciones para conseguir conocerse a sí mismas ponen en tela de juicio sus propias acusaciones y admiraciones por otros. Cuando formulan una acusación o manifiestan una admiración, aprenden a preguntar: "¿No puede ser que esa característica me corresponda realmente a mí?" Al usar esta pregunta:

Un padre que se queja: "Nadie me estima", puede descubrir que es él quien raramente muestra estimación por los demás.

Un amigo que exagera: "Tú eres tan estupendo... Nunca podrá nadie hacer lo que tú haces", puede descubrir que él (o ella) posee las capacidades suficientes para hacer cosas parecidas.

Un maestro que dice: "Ese estúpido muchacho", puede descubrir su propia estupidez.

Un joven que dice: "Esa puerta me está golpeando siempre la cara", puede descubrir que se sale siempre de su camino para golpear la puerta.

Un jefe que se queja siempre: "Nunca me escucha nadie", puede descubrir que es él quien nunca escucha.

Un miembro de un grupo de orientación psicológica que dice: "Tú simplemente no te muestras franco conmigo", puede descubrir que es él quien no está dispuesto a ser franco con nadie.

Una mujer sexualmente inhibida que se queja: "Los hombres siempre me están haciendo proposiciones", puede descubrir que es ella la que desea a los hombres.

APRENDER DE LOS SUEÑOS

De la misma manera en que uno puede aprender de sus proyecciones, puede aprender de sus sueños. Perls describe los sueños como la "expresión más espontánea de la existencia del ser humano". Los sueños son como una producción escénica, pero la dirección y la acción no están bajo el mismo control que en la vida real.

El enfoque de la gestalt consiste en integrar los sueños en vez de analizarlos. La integración puede ser conseguida reviviendo conscientemente el sueño, aceptando la responsabilidad de ser los objetos

y las personas en él, haciéndose consciente de los mensajes que el sueño contiene. Para aprender de los sueños no es esencial estudiar uno completo. Con frecuencia, es fructífero el estudiar pequeños fragmentos de un sueño.

Para revivir un sueño la persona refresca en primer lugar su memoria, contándolo o escribiéndolo como un relato de algo que está ocurriendo ahora; usa el tiempo presente, por ejemplo: "Estoy andando por una carretera solitaria...", "Estoy sentado en un avión...." "Incluye todo lo ocurrido en el sueño tal como lo experimentó, pero no añade nada que no estuviese en él.

En la etapa siguiente, la persona comienza un diálogo en voz alta. Para ayudar a iniciar el diálogo pregunta a cada objeto, persona o hecho: "¿Qué estás haciendo en mi sueño?" Entonces se convierte en cada persona, objeto o hecho y se responde a sí misma empezando: "Yo...", siempre usando el presente de indicativo; por ejemplo: " Yo soy una alfombra extendida sobre el piso...", "Yo soy una anciana que trata de subir una escalera...."

Es probable que cada parte del sueño disfrace un mensaje sobre la persona que lo soñó. Cuando el mensaje es recibido, es posible que ésta sienta: "¡Ajá, conqué así soy yo!"

Una mujer, que en su sueño era una jefa inflexible, descubrió que ella misma era también inflexible y renuente a cambiar. Un hombre, hablando como la pisoteadora de su sueño, descubrió que él "pisaba" a los otros si se ponían en su camino. En ambos casos, el fragmento enajenado de la personalidad fue "re-poseído" y, así, integrado en la personalidad total. Perls advierte:

... si trabajas sobre sueños, es mejor que lo hagas con alguien que pueda señalar lo que tú evitas. Entender el sueño significa darte cuenta de cuándo estás rehuendo lo evidente. El único peligro es que esa otra persona puede llegar muy rápidamente al rescate y decirte qué es lo que te ocurre, en vez de ofrecerte la oportunidad de que lo descubras por ti misma.

DIAS DE DESESPERACION

Cuando una persona activa a su Adulto, empieza a ver la vida en forma más real. Puede descubrir cosas que son difíciles de aceptar; por ejemplo que:

**su empleo es un callejón sin salida,
su cónyuge está mentalmente enfermo,
algunas personas realmente se odian mutuamente,
algunas personas realmente se hacen daño mutuamente,**

**los niños están alienados,
los gastos tienen que ser pagados,
escasean las amistades verdaderas,
muchas posibilidades no se realizan.**

Además algunas personas descubren que la persona o el hecho mágicos que estaban esperando para mejorar su suerte en la vida no va a llegar,

**que la suerte nunca le va a favorecer,
que la oportunidad se va a quedar "a la vuelta de la esquina",
que el cartero no va a llegar dos veces,
que la Bella no tiene poder mágico,
que no hay hadas madrinas o magos,
que la rana es realmente una rana y no un príncipe.**

Al enfrentarse con tal conocimiento, muchas personas se desesperan, perdiendo la esperanza de que alguien los rescate. Quizás por primera vez, se dan cuenta de que, si van a ser rescatados, deben confiar en ellos mismos y fortalecer sus propios recursos, pues gran parte de la vida es un proyecto de auto-realización.

Aunque la sensación de desesperación es penosa, es un reto para hacer algo diferente. En ese momento la persona puede: (1) retirarse de la sociedad, convirtiéndose en eremita en un lugar aislado, o siendo recluida en un manicomio o encerrándose en el cuarto de un hotel; (2) eliminar sus problemas "desconectándose" con alcohol o drogas o, más radicalmente, suicidándose; (3) librarse de la gente que él cree le está causando daño, enviando a los niños a otro lugar, cambiando de cónyuge o asesinando a alguien; (4) no hacer nada y esperar; (5) mejorar y empezar a vivir en el mundo real. Según lo describió **Berne**:

A la larga, el paciente debe acometer la tarea de vivir en un mundo en el que no hay Reyes Magos. Se enfrenta entonces con los problemas existenciales de la necesidad, la libertad de escoger y el absurdo, todos los cuales fueron previamente evitados hasta cierto punto por vivir con las ilusiones de su guión.

AUTONOMIA Y ETICA DEL ADULTO

Alcanzar autonomía es el objetivo final en el **A.T.** Ser autónomo significa gobernarse a sí mismo, determinar el destino propio, aceptar responsabilidad por las acciones y los sentimientos propios y deshacerse de patrones inaplicables e inapropiados para vivir en el aquí y el ahora.

Cada uno tiene la capacidad de obtener autonomía hasta cierto punto. Pero, a pesar de que la autonomía es un derecho humano desde el nacimiento, pocos la consiguen realmente. Berne ha escrito:

El hombre nace libre, pero una de las primeras cosas que aprende es a hacer lo que se le dice y pasa el resto de su vida haciéndolo. Así, pues, su primera esclavización es a mano de sus padres. Él sigue sus instrucciones por siempre jamás, reteniendo el derecho, sólo en algunos casos, de escoger sus propios métodos y consolándose a sí mismo con una ilusión de autonomía.

Una persona sufre bajo la ilusión de autonomía si piensa que ha cambiado de guión pero, en realidad, ha cambiado solamente la escena, los personajes, el vestuario, etc., no lo esencial el drama. Por ejemplo, una persona programada por el Padre para ser evangelista puede unirse al mundo de las drogas y entonces, con religioso celo, tratar de evangelizar a otros para que le sigan. El escoger su propio ambiente para evangelizar a otros para que le sigan. El escoger su propio ambiente para evangelizar puede darle ilusión de que es verdaderamente libre cuando, en realidad, él solamente ha disfrazado su esclavitud a las normas de sus padres.

De manera análoga, una mujer que tiene un guión como el de la Bella y la Bestia puede creer que se está liberando de una vida de sufrimiento al divorcio de un bestia y volverse a casar cuando, en realidad, sencillamente puede estar canjeando un bestia por otro.

Una persona verdaderamente autónoma, según Berne, es la que demuestra “la liberación o recuperación de tres capacidades: el conocimiento, la espontaneidad y la intimidad”.

CONOCIMIENTO

Conocimiento es saber qué está ocurriendo ahora. Una persona autónoma es consciente; se desprende de las capas de contaminación de su Adulto y empieza a oír, ver, oler, tocar, gustar, estudiar y evaluar por sí misma; se deshace de viejas opiniones que falsean su percepción actual y percibe el mundo a través de su encuentro personal propio en vez de en la forma en que fue “enseñada” a verlo.

Sabiendo que es un ser temporal, la persona consciente aprecia la naturaleza *ahora*. Se percibe a sí misma como parte del universo que conoce como parte del misterio de esos universos todavía por descubrir. Puede detenerse junto a un lago, estudiar un botón de oro, sentir el viento en el rostro y experimentar una sensación de temor reverencial. Puede mirar a una puesta del sol y exclamar: “¡Qué belleza!”

Una persona consciente escucha todos los mensajes de su propio cuerpo, sabiendo cuándo está preocupándose, relajándose, abriéndose, cerrándose a sí misma. Conoce su mundo interior de sentimientos y fantasías y no se avergüenza de ellos ni los teme.

Una persona consciente escucha también a los demás,. Cuando los otros hablan, ella escucha y proporciona realimentación activa. No utiliza su energía psíquica para formular una pregunta, crear una diversión o planear mentalmente un contraataque. En vez de eso, intenta establecer contacto genuino con la otra persona, aprendiendo el arte de hablar y de escuchar.

Una persona consciente está toda presente y por completo consciente. Su mente y su cuerpo responden al unísono al aquí y al ahora; su cuerpo no está haciendo una cosa mientras su mente se concentra en algo diferente:

No usa palabras de enfado con una sonrisa en el rostro.

No frunce el ceño o regaña cuando la situación pide risas.

No pasa apresuradamente a través de una jira campestre para volver a algo que es “verdaderamente importante”

No escribe mentalmente una importante carta de negocios mientras está haciendo el amor.

No recompone lo ocurrido la noche anterior cuando está escribiendo esa importante carta en la oficina.

No se pone gafas color de rosa para evitar las cosas malas de la vida.

No toca el violín mientras arde Roma.

Una persona consciente sabe dónde está, qué está haciendo y cómo siente sobre ellos. Como observó Abraham Lincoln: “Si pudiéramos saber primero dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor qué hacer y cómo hacerlo”.

El primer paso hacia la integración es el conocimiento con el Adulto como directivo. Cuando un individuo se hace consciente de que actúa como un tirano o enfurruñado, puede decidir lo que desea hacer acerca de su comportamiento. Puede conservarlo a sabiendas, poseerlo y serlo, o puede arrojarlo en el cubo con el resto de la basura, si es esto lo que él decide que es. Perls afirma: Todo está cimentado en el *conocimiento*”.

ESPONTANEIDAD

La espontaneidad es la libertad de escoger del espectro completo de la conducta y de los sentimientos del Padre, de la conducta y de los sentimientos del Niño. El individuo autónomo es espontáneo, flexible, no tontamente impulsivo. Ve las muchas posibilidades que se abre ante él y usa el comportamiento que juzga apropiado a su situación y a sus fines.

Un individuo espontáneo usa o recaptura su capacidad para decidir por sí mismo. Acepta su Padre y su Niño como propia historia personal, pero adopta sus propias decisiones en vez de permanecer a merced de su “suerte”. A menos que una persona adopte decisiones, aunque éstas no sean siempre correctas, su poder permanece sin dirección y su ética confusa o inestable. La falta de decisión, según Martín Buber, es mala: “nada es el remolino sin dirección de las posibilidades humanas sin las cuales nada puede conseguirse y por las cuales, si éstas no toman dirección sino que permanecen atrapadas en sí mismas, todo sale mal”. En este sentido, la persona autónoma es la que adopta decisiones que proporcionan dirección determinada a sus propias posibilidades. Dentro de limitaciones reales, la persona es responsable de su propio destino; y ella lo sabe.

Decidir conscientemente por uno mismo desde el estado Adulto del yo es ser libre: libre a pesar de las características heredadas o las influencias del ambiente. Viktor Frankl escribe:

El hombre, ciertamente, tiene instintos; pero esos instintos no le tienen a él. Nosotros no tenemos nada contra los instintos, ni contra el que el hombre los acepte. Pero mantenemos que tal aceptación debe presuponer también la posibilidad de su rechazo. En otras palabras, debe haber libertad de decisión.

...

... En cuanto a lo heredado, la investigación sobre la herencia ha mostrado lo elevado que es el grado de libertad humana contra la predisposición. Por ejemplo, mellizos pueden estructurarse vidas diferentes basados en predisposiciones idénticas. De un par de mellizos idénticos, uno se convirtió en un astuto criminal mientras su hermano se convirtió igualmente en un astuto criminólogo. ...

...En cuanto al ambiente, sabemos que no hace al hombre, pero que todo depende de lo que el hombre haga de él, de su actitud hacia él.

Un individuo debe hacer más, sin embargo, que adoptar una decisión. Debe actuar sobre su decisión o ésta no tendrá sentido. Solamente cuando su ética interior y su conducta exterior estén de acuerdo y él sea congruente será una persona completa. Una persona espontánea es libre para hacer “lo suyo”, pero no a costa de los demás a través de la explotación y/o la indiferencia.

INTIMIDAD

Intimidad es expresar los sentimientos de cariño, ternura y dependencia de los otros del Niño Natural. Muchas personas sufren de la imposibilidad de expresar tal dependencia. Maslow cree que esto es particularmente cierto en los norteamericanos.

... que los norteamericanos necesitan muchos más terapeutas que el resto del mundo precisamente porque no saben cómo ser íntimos; que no tienen amistades profundas, comparados con los europeos, y que, por tanto, no tienen amigos íntimos con quienes aliviarse a sí mismos.

Una persona autónoma arriesga amistades e intimidad cuando decide que eso es lo apropiado. Esto no es fácil para alguien que haya restringido sus sentimientos de afecto y no está acostumbrado a expresarlos. De hecho, puede sentirse incómoda, insincera incluso, cuando intenta por primera vez ir en contra de la antigua programación. Sin embargo, lo intenta.

En el proceso de desarrollar su capacidad para intimidad, el individuo se hace más abierto; aprende a “dejarse ir”, revela más de sí mismo dejando caer algunas de sus máscaras, pero siempre con el conocimiento de su Adulto. Se abstiene de realizar transacciones con otros en formas que impidan intimidad. Evita el uso de descuentos, transacciones cruzadas o practicar juegos. Practica juegos sólo si lo decide conscientemente, tal vez porque no desea invertir su tiempo o su energía en una persona o situación particular. No obliga a otros a que representen los roles de Perseguidor, Salvador o Víctima o que permanezcan Niño Constante, Padre Constante o Adulto Constante. En su lugar, intenta ser franco y auténtico, existiendo con otros en el aquí y el ahora. Intenta, también, ver

a los otros en su propia unicidad, no a través de deformaciones de sus experiencias pasadas. El no usa acusaciones como:

**¡Tú eres tan descuidada como tu madre!
Mi padre podía arreglar cualquier cosa. ¿Por qué no puedes tú arreglar ni siquiera el caño?
¡Tú eres lo mismo que mi hermano: siempre quejandote cuando quieres algo!
¡Eres lo mismo que mi hermana: todo tenía que ser a su manera!**

El individuo que rechaza conocimiento, espontaneidad e intimidad rechaza también la responsabilidad de dar forma a su propia vida. Piensa de sí mismo bien como afortunado o como desgraciado, suponiendo sin más que

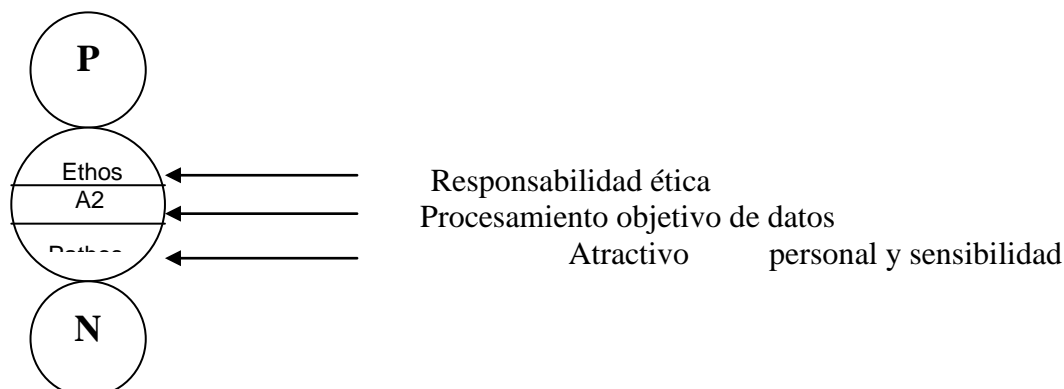
**Tenía que ser así y no puede ser cambiado;
Tenía que ser así y no debe ser cambiado;
Tenía que ser así y sólo _____ puede cambiarlo.**

Por el contrario, el individuo autónomo está interesado en “ser”. Permite que sus propias aptitudes se revelen y anima a los demás para que hagan lo mismo. Proyecta sus propias posibilidades hacia el futuro como metas realistas que prestan dirección y propósito a su vida. Se sacrifica solamente cuando está sacrificando un valor menor por uno mayor, de acuerdo con su propia escala de valores. El no está interesado en conseguir más, sino en *ser* más.

EL ADULTO INTEGRADO

La persona que avanza hacia la autonomía expande sus posibilidades de conocimiento, espontaneidad e intimidad. Mientras esto ocurre desarrolla un Adulto integrado. Infiltra más y más de su Padre y de su Niño a través de su Adulto y aprende nuevas normas de conducta que son parte del proceso integrador. Berne describió así al adulto integrado:

...parece ser que, en muchos casos, ciertas cualidades infantiles se integran en el Adulto en forma diferente del proceso de contaminación. El mecanismo de esta “integración” está por elucidar, pero se puede observar que ciertas personas, cuando funcionan como Adultos, poseen un encanto y una franqueza naturales que hacen recordar los que exhiben los niños. Junto con éstos figuran ciertos sentimientos de responsabilidad hacia el resto de la humanidad, los cuales pueden ser incluidos bajo la denominación clásica “pathos”. Por otra parte, existen cualidades morales que son universalmente esperadas en las personas que se hacen cargo de responsabilidades de adulto, atributos tales como valor, sinceridad, lealtad y seriedad, que se conforman no sólo a prejuicios locales, sino a un “ethos” universal. Puede decirse, en este sentido, que el Adulto posee aspectos infantiles y éticos, pero ésta continúa siendo la zona más oscura en análisis estructural; por tanto, no es posible de momento aclararla clínicamente. Con propósitos académicos y a fin de explicar ciertos fenómenos clínicos, sin embargo, sería defendible subdividir al Adulto en tres zonas.

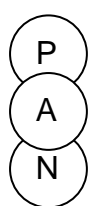


Análisis estructural de segundo orden del Adulto

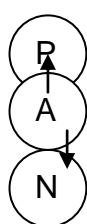
...esto significa, transaccionalmente, que quienquiera que funcionase como Adulto debería mostrar idealmente tres tipos de tendencias: atractivo personal y sensibilidad, procesamiento objetivo de datos y responsabilidad ética. ... Esta persona "integrada" es encantadora, etc., y valiente, etc., en su estado Adulto, cualesquiera que sean las cualidades que posea o no posea en su Niño y en su Padre. La persona "no integrada" puede revertir a ser encantadora y puede sentir que debe ser valiente.

La persona en *proceso* de integración acepta la responsabilidad por todo lo que siente, piensa y cree. Tiene o desarrolla un sistema de ética para su vida –ethos-; además, reúne información y la analiza objetivamente –técnica -; desarrolla también afabilidad social y experimenta las emociones de la pasión, la ternura y el sufrimiento –pathos-.

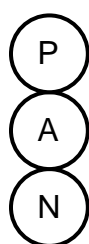
Durante este proceso los estados del yo pasan por la serie de cambios que se ilustran a continuación:



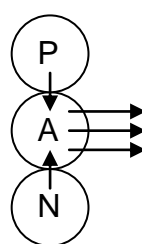
Adulto
inconsciente
y contaminado



Adulto
consciente
del Padre y
del Niño



Realineación
y descontaminación
del Adulto



Filtración de
la conducta
del Adulto



Proceso de
integración

Una persona cuyo Adulto está integrado puede revertir a veces a una conducta arcaica de su Padre o de su Niño. Perls afirma que no existe tal cosa como integración total. Sin embargo, en el proceso en marcha de la integración, una persona se convierte cada vez más en responsable por su propia vida.

El Adulto integrado parece ser semejante a *persona completamente desarrollada* o *persona autorrealizada*. Además de utilizar sus propios talentos e intelectos, las personas autorrealizadas aceptan responsabilidad por otros así como por ellas mismas y tienen una capacidad infantil para el conocimiento y el placer.

Estos individuos tienen generalmente alguna misión en la vida, alguna tarea que completar, algunos problemas externos que ocupan gran parte de sus energías. ...En general, esas tareas son impersonales o altruistas, relacionadas más bien con el bienestar del género humano o de toda una nación. ... De ordinario interesados en situaciones básicas y cuestiones eternas, tales individuos acostumbran a vivir en el más amplio marco de referencia posible. ... Ellos actúan dentro de un sistema de valores amplios, no mezquinos, universales, no locales en términos de un siglo más que de un momento... tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, nuevamente y con ingenuidad, las cosas buenas de la vida con reverencia, placer, admiración e incluso éxtasis, por muy añejas que esas experiencias se hayan hecho para otros.

Parece ser que la persona que está más en contacto con su propia potencialidad humana se encuentra el proceso de integrar su Adulto. Tiene el honrado interés y el compromiso con los demás que son característicos de un buen padre, la inteligencia para resolver problemas característica de un

adulto y las capacidades de crear, expresar reverencia y mostrar afecto características de un niño feliz y saludable.

SENTIMIENTOS EN EL ADULTO

Al tiempo en que esto se escribe, los investigadores continúan efectuando estudios adicionales en un esfuerzo encaminado hacia una mejor comprensión de los sentimientos del Adulto y del Adulto integrado. Nosotras creemos que, a menos que sea integrado, el Adulto funciona solamente como una máquina de procesar datos.

Una máquina insensible como directivo de la personalidad crearía una personalidad inadecuada. Una máquina no posee sistema ético de valores ni capacidad emocional. No puede cambiarse ni programarse a sí misma. Por consiguiente, creemos que es el Adulto integrado el que posee sentimientos y ética Adultos, así como habilidades y capacidades técnicas.

Los sentimientos que son *copiados*, en general como actitudes o creencias, están probablemente en el Padre. Los sentimientos *experimentados* en la infancia y en la niñez están probablemente en el Niño. Los sentimientos que son *una respuesta genuina a una situación verdadera que ocurre ahora*, es probable que cuenten con la participación del Adulto. O el Adulto informa al Niño de la situación para que la respuesta sea auténtica, o ciertos sentimientos han sido integrados en el Adulto.

La confianza y la admiración son sentimientos del Niño que cree que las personas están bien, pero el auténtico respeto hacia los demás basados en la observación objetiva de éstos es Adulto.

La depresión es una inclinación del Niño, mientras la desesperación implica la conciencia por parte del Adulto de una trágica realidad.

Los sentimientos de culpabilidad pueden ser un cupón añadido a la colección del Niño o pueden ser una respuesta auténtica a una maldad real.

La simpatía es probablemente copiada de uno de los padres; pero la comprensión incluye información del Adulto.

ETICA DEL ADULTO

El proceso integrador sirve como un catalizador que motiva a la persona a reevaluar su sistema actual de valores y a formular su propio código de ética.

Si una persona hace algo “bueno” porque cree que *debe* hacerlo a causa de la programación de su Padre, esto es un acto de obediencia en lugar de un acto basado en un principio ético. Aunque un acto programado por el Padre puede ser saludable, éste no está basado necesariamente en una decisión autónoma y ética de la persona. La historia está repleta de tragedias humanas de obediencia inconsciente, tragedias ocasionadas porque las personas se conformaban ciegamente a una autoridad cuyo propósito era mantener a los demás dependientes, incapaces de cambio, o destruirlos.

Para establecer un código Adulto de ética, tanto las opiniones y los sentimientos del Padre como los del Niño necesitan ser objetivamente examinados con el Adulto. Este escrutinio no implica que las enseñanzas pasadas son necesariamente abandonadas por el Niño rebelde, puesto que muchos padres transmiten un sistema de ética racional. Más bien, los valores de ambos, Padre y Niño, son examinados. Se descarta lo que resulta ser arbitrario, inaplicable o destructivo. Se integra lo que resulta ser conducente al crecimiento. Este proceso pone en tela de juicio muchas opiniones estimadas: opiniones que pueden haber sido transmitidas cuidadosamente de generación en generación a través del estado Padre del yo, y tal vez obedecidas por un Niño sumiso.

El hombre no tiene que estar esclavizado a su pasado. Puede superar influencias pasadas y responder en libertad. Utilizando su estado Adulto del yo, una persona puede *re-decidir* qué está bien o mal, con base en acciones que, cuando son examinadas en su realidad, preservan la salud y la dignidad de la persona y las de la raza humana.

Un sistema Adulto de ética se basa en un “Yo estoy bien y tú estás bien” del Adulto. Esta postura Adulta es diferente de la postura sin examen “Yo estoy bien y tú estas bien” del Niño, que es básica para la salud mental, pero puede permanecer bien como un sentimiento ingenuo, exagerado, de estar bien o como una negación maniática a reconocer cualquier cosa negativa. Una postura ética evaluada por el Adulto refleja un respeto básico por uno mismo y por los demás hasta que la realidad lo indica de otra manera. Es una postura que discrimina y reconoce tanto lo negativo como lo positivo.

La protección, mejora el bienestar de la gente y la protección, mejora el bienestar del mundo natural animado e inanimado son los fundamentos sobre los cuales se basa la ética del Adulto. La ética del Adulto apoya la vida humana, apoya los triunfadores.

Una decisión es ética si mejora el amor propio, desarrolla la integridad personal y la integridad en las relaciones, disuelve las barreras ficticias entre la gente, crea un núcleo de confianza genuina en uno mismo y en los demás y facilita la realización de las posibilidades humanas sin originar daños a otros.

Una decisión no es ética si, como resultado de ella, una persona es explotada y utilizada como un objeto inhumano; si la vida humana es amenazada para propósitos ulteriores; si se edifican barreras entre la gente; si las posibilidades humanas son despreciadas, aplastadas o pasadas por alto; y si no existe posibilidad de escoger libremente.

El sistema de valores de una persona puede ser juzgado por la forma en que ésta se relaciona a sí misma con todas las cosas. La persona con ética establece una relación mejoradora, práctica, factible e interesada con su ambiente total.

La supervivencia y el desarrollo continuo del hombre dependen no solamente de cómo efectúa transacciones con sus semejantes, sino también en cómo se relaciona con el resto de su medio ambiente. El mundo inanimado, que incluye rocas, ocasos, agua y aire, y el mundo animado de las plantas y de los animales están a merced del hombre; él tiene poder para disfrutarlos, mejorarlos o destruirlos. Cuando hace mal uso de ellos, contaminando el aire y las corrientes de agua, volviendo yerma a la tierra, causando la extinción de una especie animal o alterando el equilibrio ecológico, es la existencia del hombre y su continuación como raza la que está, a la larga, amenazada. La explotación innecesaria por el hombre de su propio medio ambiente puede condenarle a un trágico final.

Una persona ética se esfuerza en pro de un ambiente en el cual las personas puedan convertirse en triunfadoras; aprecia y realiza sus posibilidades propias y se convierte en el triunfador que nació para ser.

Espero que esta interesante lectura le ayude a conocerse mejor, Julio Silva.

AV. SAN BORJA NORTE N° 563 OF.201 SAN BORJA TF: 2237146 CEL: 993459851

centropsicologicoanimus@hotmail.com / *centropsicologicoanimus@gmail.com*