

YO ESTOY BIEN TU ESTAS BIEN

(RESUMEN)

JULIO SILVA CRUZ

El presente trabajo es un resumen de la obra de Thomas Harris **YO ESTOY BIEN TU ESTAS BIEN** he realizado este trabajo motivado por las personas con quienes comparto la experiencia de la psicoterapia en la practica privada, lo encuentro muy fructífero para todos por ello recomiendo su lectura.

Actualmente millones de personas conocen las obras de **ERIC BERNE**. Ante todo es un pionero de largo alcance, un científico radical en el campo de la psicoterapia, un cirujano de la psiquis humana, por eso su creación del **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**, resulta un aporte trascendental para la humanidad.

Los tres conceptos siguientes, unidos entre si colocan al **ANÁLISIS TRANSACCIONAL** en lugar aparte y marcadamente preponderante dentro de la corriente común de la psicoterapia actual.

1.- La gente nace buena. Tomar la posición de “Yo estoy bien, tu estas bien” es el requisito mínimo de la buena psicoterapia, así como de un bienestar emocional y social duradero.

2.- Las personas que experimentan dificultades emocionales son, por sobre todo, seres humanos completos e inteligentes. Son capaces de entender sus molestias, así como también el proceso de cómo liberarse de las mismas. Deberán comprometerse profundamente en el proceso curativo si es que han de solucionar sus dificultades.

3.- Todas las dificultades emocionales son curables cuando se proporciona un conocimiento adecuado y un acercamiento o enfoque adecuado.

Berne tenía la certeza de que las personas aquejadas de dificultades psicológicas y psiquiátricas pueden ser curadas.

EL PADRE, EL ADULTO Y EL NIÑO

En los comienzos de sus trabajos sobre el **AT**, **Berne** observo que si miramos y escuchamos a las personas las veremos cambiar ante nuestros ojos. Se trata de una especie de cambio total. Se producen cambios simultáneos de la expresión facial, del vocabulario, de los gestos, de la postura y de las funciones corporales, que pueden sonrojar el rostro, acelerar los latidos del corazón o agitar la respiración.

Podemos observar tales cambios bruscos en todo el mundo; el chibolo que rompe a llorar cuando no logra hacer funcionar un juguete, la adolescente cuyo rostro apenado se ilumina de exaltación cuando, por fin, suena el teléfono, el hombre que palidece y tiembla cuando le llega la noticia de un desastre en su negocio, el padre que asume un rostro pétreo cuando su hijo se muestra en desacuerdo con el. El individuo que sufre estos cambios sigue siendo la

misma persona en cuanto estructura ósea, piel y atuendo. Así pues, ¿qué es lo que cambia en su interior? Y, en su cambio, ¿de qué a que pasa?

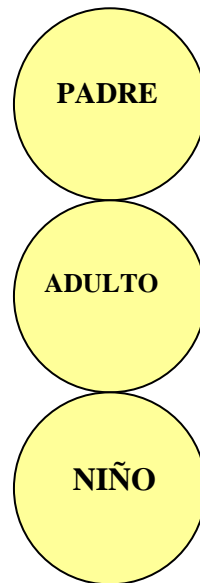
Esta es la pregunta que le fascina a **Berne** en sus primeros trabajos de creación del **AT**. Un abogado de treinta y cinco años, cliente de **Berne**, solía decirle: “En realidad yo no soy un abogado, solo soy un chibolo.” Fuera del consultorio del terapeuta el hombre, era realmente un abogado de éxito, pero durante el tratamiento sentía como chibolo y se comportaba como tal. A veces, durante la hora de tratamiento, preguntaba: “¿Le esta usted hablando al abogado o al niño?” Tanto **Berne** como su cliente acabaron por sentirse intrigados ante la existencia y la apariencia de aquellas dos personas reales, o de aquellos dos estados del ser, y empezaron a referirse a ellos como “el adulto” y “el niño”. El tratamiento se centro en la separación de los dos. Mas tarde empezó a dibujarse otro estado distinto del “adulto” y del “niño”. Era el “padre”, que se podía identificar por un comportamiento que era una reproducción de lo que el cliente había visto y oído hacer a sus padres cuando él era un niño.

Los cambios de un estado a otro se manifiestan en la actitud, el aspecto, las palabras y los gestos. Una mujer de treinta y cuatro años vino a pedirme ayuda para un problema de insomnio, de preocupación constante **"por lo que le estoy haciendo a mis hijos"** y de creciente nerviosismo. En el curso de nuestra primera entrevista de pronto se hecho a llorar y dijo: **"Hace usted que me sienta como si tuviera tres años."** Su voz y su actitud eran las de una chibola. Le pregunte: ¿Que ha sido lo que la ha hecho sentirse como una niña?" “No lo se “, respondió, pero luego agrego: “De pronto me sentí como una fracasada.” Por mi parte, le dije: “Bueno, vamos a hablar un poco de los niños, de la familia. Tal vez logremos descubrir en su interior algo que le provoca esos sentimientos de fracaso y de desesperacion.” En otro momento de consulta su voz y su actitud volvieron a cambiar bruscamente. Se mostró crítica y dogmática: “Al fin y al cabo los padres también tienen sus derechos. Hay que enseñar a los hijos el lugar que les corresponde ocupar. “En una sola hora aquella madre adopto tres diferentes y distintas personalidades: la de una niña dominada por los sentimientos, la de un padre justiciero, y la de una mujer adulta, razonable, lógica y madre de tres hijos.

La observación continua ha apoyado el supuesto de que esos tres estados existen en todas las personas. Es como si en cada persona existiera la misma criatura que esta fue cuando tenía tres años. También hay en ella sus propios padres, en forma de grabaciones en el cerebro de auténticas experiencias de acontecimientos interiores y externos, los mas importantes de los cuales se produjeron durante los primeros cinco años de vida. Hay un tercer estado, diferente a esos dos. **A los dos primeros le llamamos el Padre y el Niño y al tercero el Adulto.**

Estos estados del ser no son papeles sino realidades psicológicas. **Berne** dice que “el Padre el Adulto y el Niño no son conceptos como el Superyo, él Yo y él Ello... sino realidades”. El estado es producido por la reproducción de datos registrados de acontecimientos del pasado, que se refieren a personas reales, tiempos reales, lugares reales, decisiones reales y sentimientos no menos reales.

LOS ESTADOS DEL YO



El **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**, es una nueva Teoría de la Psicología individual y social, y una forma de Psicoterapia, creada y desarrollada por **Eric Berne**, quien observa que en cada persona existen tres partes distintas y funcionales, a las que denomino Estados del Yo.

Un estado del Yo, se puede describir como un sistema coherente de sentimientos relacionados a un sujeto dado, como un conjunto de normas coherentes de conducta; como un sistema de sentimientos que motiva a un conjunto relacionado de normas de conducta.

ANALISIS ESTRUCTURAL

ANALISIS ESTRUCTURAL DE PRIMER ORDEN

Los pilares básicos de la teoría del **ANÁLISIS TRANSACCIONAL (A T)** son tres formas observables de funcionamiento del Yo: **el Padre, el Adulto y el Niño**. Pudiera decirse que se parecen a tres conceptos psicoanalíticos básicos: el superyo, el ello y el yo, pero son en realidad muy diferentes.

El Padre, el Adulto y el Niño difieren del superyo, el ello y el yo en que todos son manifestaciones del Yo. Así pues, representan un comportamiento visible, más que unas construcciones hipotéticas. Cuando un individuo se encuentra en uno de los tres estados del Yo, por ejemplo, el Niño, el observador es capaz de ver y oír al Niño cantar, saltar y reír. Los terapeutas del **AT** centran su atención en el Yo y el consciente porque han descubierto que estos conceptos explican y describen el comportamiento social mejor que otro concepto.

Entonces, los **Estados del Yo** son tres, se denominan **Padre, Adulto y Niño (P A N)**, se escriben con mayúscula, se representan gráficamente mediante un diagrama, y el estudio de los mismos se denomina Análisis Estructural.

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.

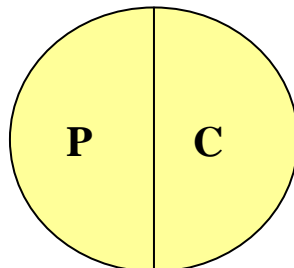
Adulto es la parte que representa la voz de la razón; recibe información del mundo exterior; decide sobre la base de probabilidades razonables; decide qué actitud debe asumirse y cuándo debe asumirse.

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, sobreprotector,
Encubridor, etc.



PADRE CRÍTICO

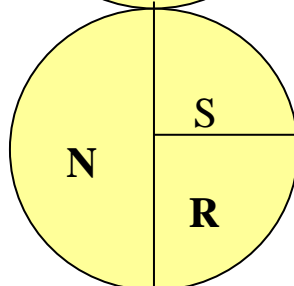
prejuicios, críticas,
sermones, prohibiciones,
imposiciones, calculador,
Frio, etc.

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.

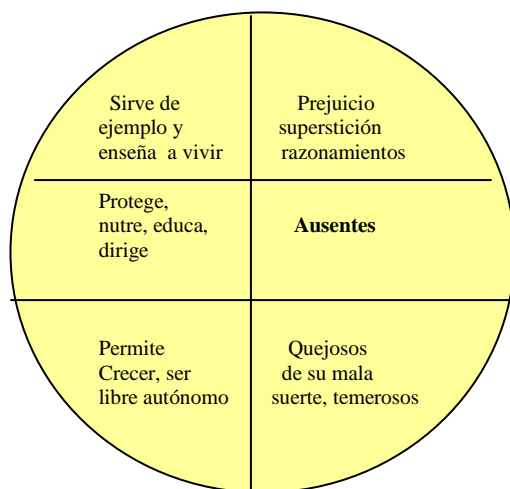
+ ESTADOS DEL YO -

LO QUE SE DEBE (experiencia)

MORALIZA

GRATIFICA

DISFRUTA

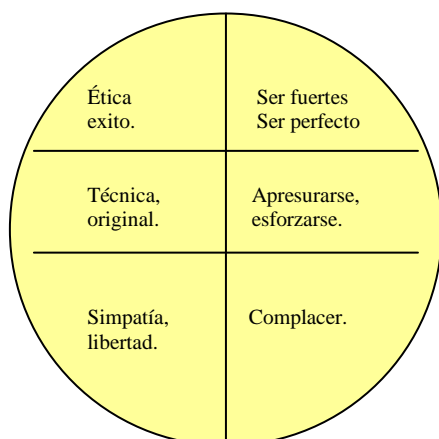


LO QUE CONVIENE (triunfador)

RAZONA

ANALIZA

AMABILIDAD

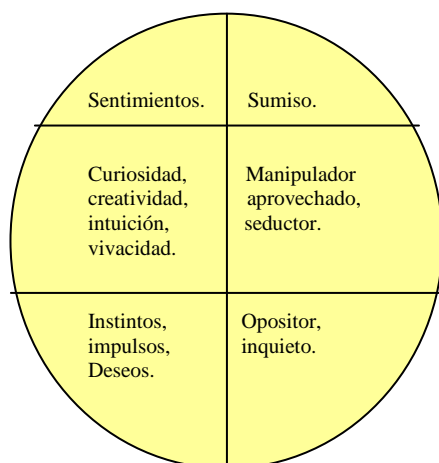


LO QUE LE GUSTA O NO (natural)

ADECUADO

DESPIERTO

NATURAL



PRIMERO LOS IDEALES

RIGIDO (tirano, cruel, exigente, impositivo, Humillante, autoritario).

PRIMERO LOS DEMAS

EGOÍSTA (indiferente, rechazante, sobreprotector).

PRIMERO YO

DEBIL (ilusos, tontos, resentidos)

GANAR O PERDER

GANADOR (agobiado, serio, ambicioso, agresivo).

PERDEROR (abrumado, violento, codicioso, perfeccionista).

NO – PERDEDOR (aburrido, adulator, chistoso, Vacilador, conquistador).

SIEMPRE LLEGA TARDE AL REPARTO

OBEDIENTE (obsesión por el deber y el que dirán).

SE ANTICIPA A LOS ACONTECIMIENTOS

PICARO (maneja a los demás con fines propios).

PRIMERO YO Y SIEMPRE YO

REBELDE (hace lo que le da la gana).

EL PADRE

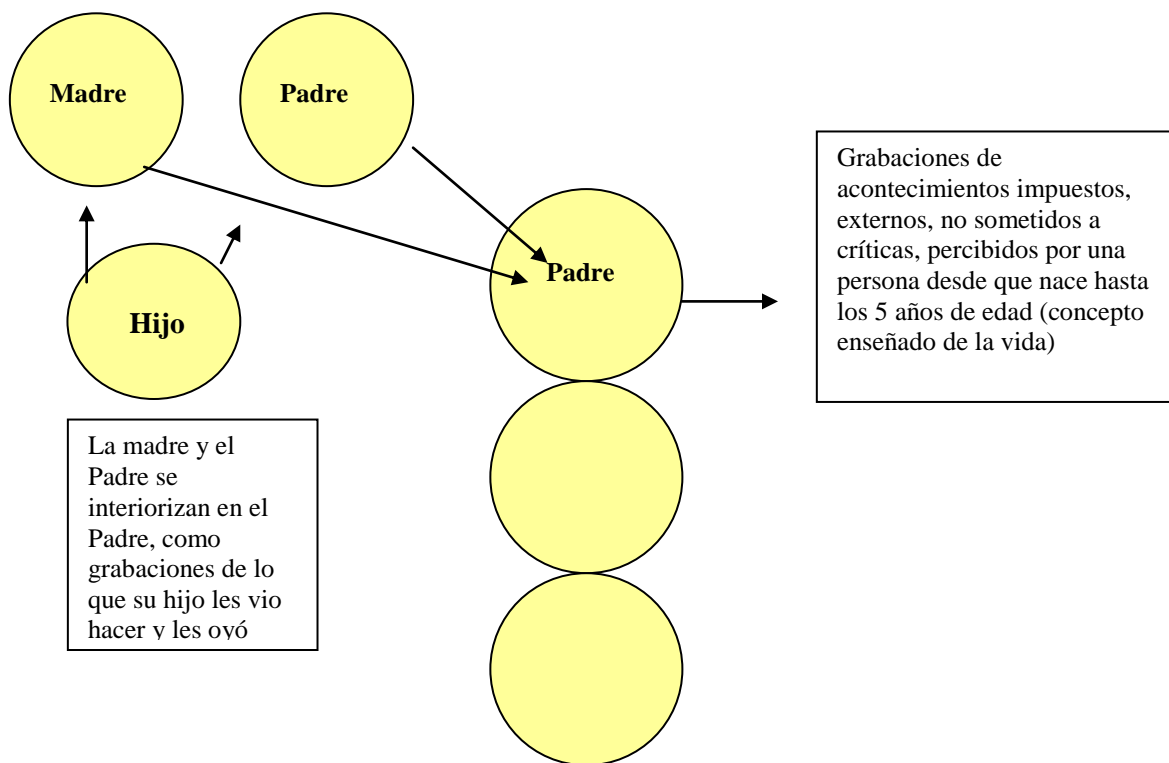
El Padre está constituido por una enorme colección de grabaciones en el cerebro de acontecimientos indiscutidos o impuestos, de tipo externo, percibidos por una persona en los primeros años de su vida, periodo que podemos fijar de manera aproximada en los cinco primeros años de vida. Este es el periodo anterior al nacimiento social del individuo, antes de que abandone el hogar e ingrese en la escuela, en respuesta a las exigencias de la sociedad.

El nombre de Padre resulta sumamente adecuado para describir esos datos por cuanto las grabaciones más importantes son las proporcionadas por el ejemplo y las decisiones de los verdaderos padres del niño o de sus sustitutos. Todo lo que el niño ve hacer a sus padres y todo lo que les oye decir se graba en el padre.

Y todo el mundo tiene su propio Padre, puesto que todo el mundo ha experimentado estímulos externos en los primeros cinco años de su vida. El Padre es específico para cada persona, puesto que es la grabación de un juego de primeras experiencias, únicas para él.

Los datos del Padre fueron captados y grabados “en directo”, es decir, sin correcciones ni modificaciones. La situación del niño, su dependencia y su incapacidad para construir significados con palabras le hizo imposible modificar, corregir o explicar. Por consiguiente si los padres eran hostiles y se peleaban constantemente se grabó una pelea junto con el terror suscitado por el hecho de ver que las dos personas de las cuales depende el niño

EL PADRE



para sobrevivir están a punto de destruirse una a otra. Era imposible incluir en esa grabación el hecho de que el padre estaba borracho porque su negocio acababa de hundirse o que la madre había perdido el dominio de sus nervios al descubrir que volvía a estar embarazada.

En el Padre se graban todas las advertencias, normas y leyes que el niño oyó de labios de sus padres o pudo advertir en su manera de obrar. Este conjunto de reglas abarca desde las primeras comunicaciones de los progenitores, interpretadas sin palabras, a través del tono de la voz, de la expresión del rostro, de los mimos y caricias o de la falta de éstos, hasta las reglas verbales más elaboradas y las normas dictadas por los padres a medida que el niño fue siendo capaz de comprender las palabras. Dentro de este conjunto de grabaciones figuran los millares de “no” dirigidos al chibolo que da los primeros pasos por la vida, los repetidos “no hagas eso” con que lo bombardearon, la expresión de pena y de horror en el rostro de la madre cuando el chibolo rompió el valioso jarrón antiguo de la abuela.

Igualmente se graban los arrullos de placer de una madre feliz y las miradas de satisfacción de un padre orgulloso. Cuando consideramos que la máquina grabadora permanece en funcionamiento de manera ininterrumpida, empezamos a hacernos una idea del inmenso depósito de datos que hay en el Padre. Más tarde llegan las declaraciones de tipo más elaborado: “Recuerda, Hijo, que en todo el mundo verás siempre que las personas mejores son los católicos; no digas nunca mentiras; paga tus deudas; te juzgaran por tus compañías; si dejas limpio tu plato serás muy bueno; el derroche es el pecado original; no se debe confiar en ningún hombre; no se debe confiar en ninguna mujer; mal te irá si confías, y mal si no confías; no confíes nunca en un policía; manos ocupadas son manos felices; no pases por debajo de las escaleras ; no quieras para los demás lo que no quieras para ti; quien pega primero pega dos veces”.

Lo importante es que estas reglas, tanto si son acertadas como erróneas a la luz de una ética razonable, se graban como verdades emanadas de la fuente de toda seguridad, de las personas que “miden metro ochenta” en una época en que, para el niño de sesenta centímetros, es importante obedecerles y complacerles. Es una grabación permanente. Nadie puede borrarla. **Y está a punto para ser reproducida durante toda la vida.**

Su reproducción ejerce una poderosa influencia en toda nuestra vida. Esos ejemplos -coercitivos, a veces permisivos pero generalmente restrictivos – son interiorizados rígidamente para formar con ellos un voluminoso conjunto de datos esenciales para la supervivencia del individuo dentro del grupo, empezando por la familia y extendiéndose a lo largo y lo ancho de la existencia a través de una sucesión de grupos necesarios para la vida. Sin un padre físico el niño moriría. También el Padre interior salva la vida, defiende contra los numerosos peligros que, percibidos experimentalmente, podrían causar la muerte. En la grabación del Padre: “¡No toques este cuchillo!” hay una orden imperativa. El peligro, para el niño, tal como éste lo ve, estriba en que su madre le pegará o le demostrará de cualquier otro modo su desaprobación. El verdadero peligro, desde luego, estriba en que puede herirse y desangrarse hasta morir. Pero esto el niño no lo comprende. No posee los datos necesarios. Así pues, la grabación de las órdenes de los padres es una ayuda indispensable para la supervivencia, tanto en sentido físico como social.

Otra característica del Padre es la fidelidad de las grabaciones de las faltas de consistencia. Los Padres dicen una cosa y hacen otra distinta. Los padres dicen”: No mientas”, pero ellos mienten. Dicen a los niños que fumar es malo para la salud, pero fuman, viven de acuerdo

con ella. Para el niño resulta intranquilizador discutir esa falta de consistencia, y ello le confunde. Como sea que esos datos le confunden y atemorizan, se defiende desconectando la grabadora.

Pensamos en el Padre, sobre todo, como en una grabación ininterrumpida de las transacciones entre los dos progenitores del niño. Puede ser útil imaginar la grabación de los datos del Padre como algo parecido a la grabación de alta fidelidad. Hay dos pistas de sonido que, si son armónicas, producen un efecto placentero cuando se reproducen a la vez. Si no son armónicas, el efecto es desagradable, y la grabación se deja de lado y se pone muy poco o nunca.

El Padre resulta así reprimido y aun, en los casos extremos totalmente bloqueado. La madre puede haber sido una “Buena” madre y el padre puede haber sido “malo”, o viceversa. Hay gran cantidad de datos útiles almacenados como resultado de la transmisión de buen material por parte de uno de los progenitores; dado que el padre contiene material procedente del otro progenitor que es contradictorio y generador de ansiedad, el padre, en su conjunto, resulta debilitado o fragmentado. Los datos del Padre son discordantes y no pueden ejercer “audiblemente” una influencia poderosa en la vida de la persona.

El fenómeno puede describirse también comparándolo con la ecuación algebraica: un número positivo multiplicado por un número negativo da por resultado un producto negativo, por grande que sea el número positivo y por pequeño que sea el negativo. El resultado es siempre negativo: un padre debilitado desintegrado. Los efectos, en la vida ulterior, pueden ser ambivalencia, discordancia y desesperación... es decir, para la persona que no es libre para examinar críticamente al padre.

Gran número de los datos del Padre aparecen en la vida corriente bajo la forma de **”como se debe”**: cómo se debe clavar un clavo, hacer una cama, comer la sopa, sonarse, dar las gracias, saludar, fingir que no se está en casa, doblar las toallas del baño o decorar el árbol de Navidad. El cómo se debe incluye un vasto conjunto de datos adquiridos mediante la observación de los padres, datos adquiridos mediante la observación de los padres, datos de suma utilidad que hacen posible que el niño aprenda a valerse por sí mismo. Mas tarde (a medida que su Adulto pasa a adquirir más capacidad y más libertad para examinar los datos del Padre) estas maneras de obrar pueden resultar anticuadas y pueden sustituirse por otras más adecuadas a la realidad cambiante. La persona que en su niñez recibió esas enseñanzas acompañadas de una severa intensidad puede encontrar más difícil someter a crítica las viejas maneras de obrar y puede aferrarse a ellas mucho tiempo después de que hayan dejado de ser válidas, dominado por la compulsión de “hacer las cosas así y no de otro modo”.

La madre de una joven adolescente citaba el siguiente mensaje materno que había gobernado durante largos años su vida de ama de casa. Su madre le había dicho: “Nunca debes dejar un sombrero encima de una mesa o un abrigo sobre una cama”. En cumplimiento de esta norma, nunca dejaba sobre una cama. Si alguna vez lo hacía por descuido, o alguno de sus hermanos menores quebrantaba la vieja norma, la reacción de la madre era tan violenta que parecía desproporcionada para una mera violación de las reglas del orden casero. Por fin, al cabo de varias décadas de vivir bajo aquella ley indiscutida, la madre preguntó a la abuela (de más de 80 años): “Mamá, ¿por qué? ¿No hay que poner nunca un sombrero encima de una mesa ni un abrigo sobre la cama?”

La abuela le respondió que cuando ella era una niña había en la vecindad unos chiquillos que estaban “infectados”, y su madre la había advertido que nunca debía poner los sombreros de sus vecinitos encima de la mesa ni sus abrigos sobre la cama. La orden no dejaba de ser razonable. Y era lógico que se impusiera con cierta severidad. Los hallazgos de Penfield permiten comprender también por qué la grabación se reproducía acompañada de la misma severidad original. En muchas de las reglas que rigen nuestra conducta cotidiana se ha producido el mismo fenómeno.

Existen otras influencias más sutiles. Una moderna ama de casa en cuyo hogar no faltaba ninguno de los adelantos del confort actual, parecía no tener el menor interés en adquirir un aparato destructor de las basuras. Su marido le aconsejaba que lo compra y le ponía de relieve las ventajas que ofrecía. La mujer las reconocía pero siempre encontraba una excusa u otra para aplazar la compra. Por fin su marido lo dijo claramente que era evidente que no quería el aparato, y le pidió que le explicara por qué.

Un poco de reflexión permitió al ama de casa identificar la causa de su actitud. Su infancia había transcurrido durante los años treinta, en plena depresión económica. En casa de sus padres, la basura se aprovechaba cuidadosamente para el engorde de un cerdo que era sacrificado por navidad y que constituía una abundante fuente de aprovisionamiento. Hasta lavaban los platos sin jabón para poder aprovechar el agua sucia y su escaso valor nutritivo en la preparación de la comida para el cerdo. Así pues, siendo niña se había acostumbrado a considerar importante la basura, y ahora, siendo ya adulta, se le hacía difícil adquirir un aparato destinado a desprenderse de ella. (por fin lo compró y cesaron sus preocupaciones).

Si pensamos que millares de esas simples normas prácticas se hallan grabadas en el cerebro de todas las personas, empezamos a comprender la vastedad y el alcance de los datos incluidos en el Padre que hay en nosotros. Muchos de esos mensajes se hallan apoyados y reforzados mediante imperativos adicionales, como “nunca”. “siempre”, y “no olvides jamás que”, y cabe sospechar que predominan en ciertas conexiones funcionales primarias de neuronas que proporcionan los datos necesarios para nuestras transacciones actuales. Esas reglas se hallan en el origen de las compulsiones, las rarezas y las excentricidades que aparecen en el comportamiento ulterior. Los datos del Padre serán una carga o un beneficio según resulten apropiados para el presente o no, o según hayan sido superados o no por el Adulto.

Además de los padres físicos otras fuentes que aportan datos al Padre. Un niño de tres años que pasa muchas horas al día ante la pantalla de la televisión está grabando lo que ve. Los programas que ve son un concepto “enseñado” de la vida. Si ve programas de violencia, yo sospecho que graba la violencia en su Padre. “Así van las cosas. Así es la vida.” Esta oposición cambiando el canal. Si, al contrario, los padres gozan con los programas de violencia, el chibolo obtendrá una doble sanción – el aparato y la gente – Y deducirá de todo ello que le estará permitida la violencia con tal que se tropiece con un número suficiente de injusticias. El chibolo busca sus propias razones para andar a tiros, como lo hace el comisario; tres noches de ladrones de ganado, un atraco o un asalto al pudor de una dama, pueden fundirse fácilmente en la vida cotidiana de un niño. Gran parte de lo que el niño experimenta de sus hermanos mayores o de otras figuras de la autoridad se graba también en su Padre. Toda situación externa en la cual el niño se siente en dependencia hasta el extremo de no poder discutir o poner en duda las cosas, aporta datos que se graban en el padre.

El estado del Yo Padre esta esencialmente constituido por la conducta copiada de los padres o figuras que representan autoridad. Es tomado integro, sin modificación. Una persona que se encuentra en el estado del Yo de Padre es una repetición de un vídeo de su padre o de quien quiera que haya estado o este en lugar de sus padres.

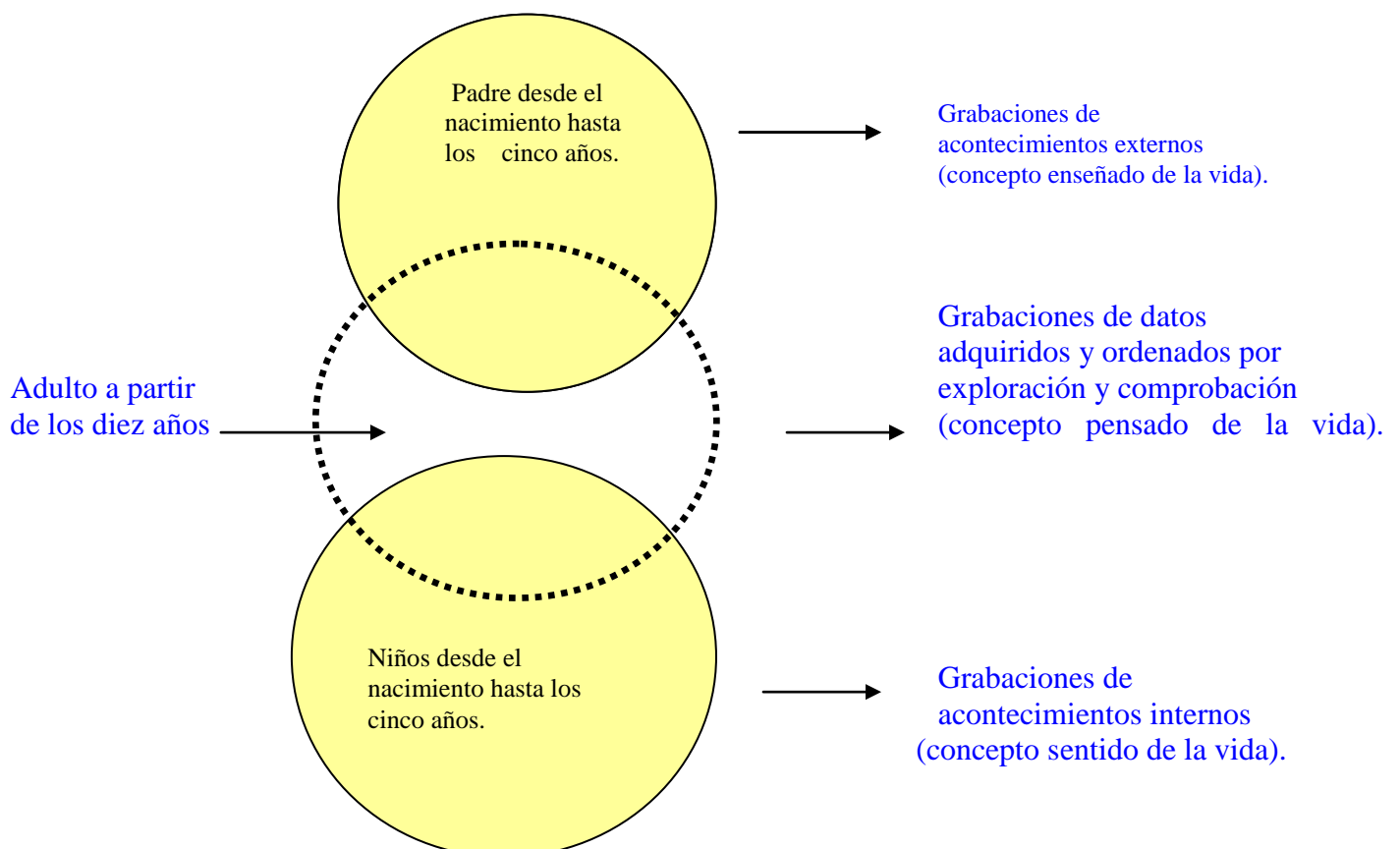
Así pues, el estado del Yo de Padre es esencialmente no perceptivo y no cognoscitivo. Es sencillamente un fundamento constante y a veces arbitrario de decisiones, un receptor de tradiciones y valores y, como tal, es importante para la supervivencia de los hijos y de las civilizaciones. Opera validamente cuando no se tiene a la mano una información adecuada necesaria para una decisión tipo Adulto; pero, en determinadas persona, opera a pesar de que si se disponga de una información tipo Adulto adecuada.

El estado del Yo de Padre, al mismo tiempo que se toma integro, no es, con todo, un estado del Yo completamente fijo, puesto que puede cambiar al paso del tiempo. Por lo que las experiencias de una persona pueden sumarse o restarse al repertorio de su comportamiento de Padre. Por ejemplo, la crianza del primer hijo aumentara grandemente el radio de las respuestas de Padre.

EL ADULTO

Hacia los diez meses de edad empieza a ocurrirle al niño algo muy notable. Hasta aquel momento su vida ha consistido en reacciones irreflexivas e inevitables a las demandas y los estímulos esgrimidos por los que lo rodean. El pequeño ser tiene un Padre y un Niño. Lo que no ha poseído hasta entonces ha sido la capacidad para elegir sus respuestas o para manejar lo que lo rodea. No podía dirigirse a sí mismo ni salir a tomar lo que se le daba.

APARICION GRADUAL DEL ADULTO A PARTIR DE LOS DIEZ MESES

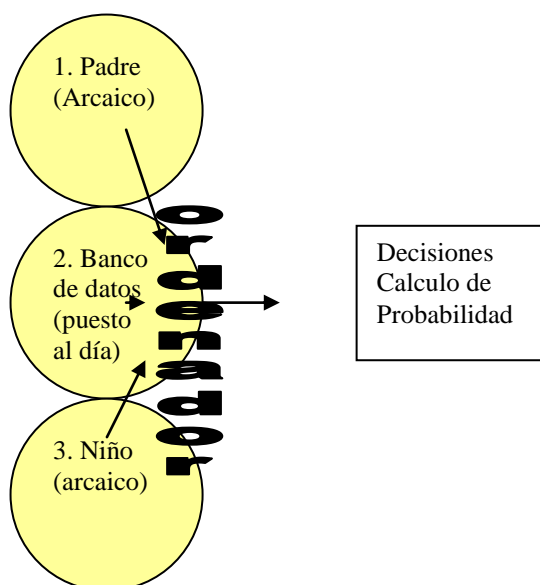


El niño de diez meses ha descubierto que es capaz de hacer algo que brota de su propia conciencia y de su pensamiento original. Esta autorrealización es el principio del Adulto se acumulan como por sí mismo, en la vida, lo que difiere del **“concepto enseñado” de la vida, propio del Padre que hay en él, y del “concepto sentido” de la vida, propio del Niño. El Adulto elabora un “concepto pensado” de la vida basada en el acopio y ordenación de datos.**

La motricidad que da nacimiento al Adulto, se convertirá en un elemento tranquilizador en la vida posterior, cuando una persona se siente turbada y sale a dar una vuelta para “despejarse”. Pasear arriba y abajo se considera asimismo como una manera de aliviar la ansiedad. Existe una grabación en la mente que nos dice que el movimiento es algo bueno, algo que posee una cualidad aisladora, algo que nos ayuda a ver con más claridad los problemas.

El adulto, durante esos primeros años, es frágil y anda a tientas. Fácilmente lo “noquean” las ordenes del Padre o los miedos del Niño. La madre dice, a propósito de la copa de cristal: “¡No, no! ¡No toques esto! El niño puede retirar la mano y llorar, pero a la primera oportunidad la tocará de todos modos, para ver de qué se trata. En la mayoría de las personas, el adulto, a pesar de todos los obstáculos que se interponen en su camino, sobrevive y continúa funcionando con eficacia progresiva a medida que avanza el proceso de maduración.

El adulto se “ocupa principalmente de transformar los estímulos en elementos de información, y de ordenar y archivar esta información basándose en la experiencia adquirida”. Difiere en esto del Padre, que es “dictaminante de manera imitativa y quiere imponer un conjunto de normas tomadas a préstamo, y del Niño que tiende a reaccionar más abruptamente sobre la base del pensamiento prelógico y de percepciones escasamente diferenciadas o distorsionadas”. **A través del Adulto el niño puede empezar a distinguir las diferencias entre la vida tal como le fue mostrada y enseñada (el Padre), la vida tal como la sentía, o la deseaba, o la imaginaba (el Niño), y la vida tal como la ve por sí mismo (el Adulto).**



EL ADULTO REÚNE DATOS DE LAS FUENTES

El Adulto es una calculadora, una calculadora de datos, que elabora decisiones después de ordenar la información recibida de tres fuentes: el Padre, el Niño, y los actos que el Adulto ha reunido y esta reuniendo. Una de las funciones más importantes del Adulto consiste en examinar los datos del Padre, averiguar si son o no ciertos y si conservan actualmente su validez, y aceptarlos finalmente o rechazarlos; y en someter a examen al Niño para comprobar si sus sentimientos son o no adecuados al presente o si son arcaicos y son una reacción o respuesta ante los datos arcaicos del Padre. El objetivo no consiste en prescindir del Padre y del Niño, sino en ser libre para examinar esos conjuntos de datos. El Adulto, “no debe ser obstaculizado por el nombre de la bondad, sino que debe examinar si es bondad realmente”; o maldad, para el caso, como en la decisión original: “Estoy mal”.

La revisión de los datos del Padre por parte del Adulto puede empezar a una edad muy precoz. El chibolo que descubre que la mayoría de los datos del Padre son dignos de confianza se siente más seguro: “¡Me dijeron la verdad!

“Realmente es verdad que los carros, en la calle, son peligrosos”, concluye el chibolo que ha visto cómo un microbús atropellaba a su perrito en la calle, “realmente, es verdad que las cosas marchan mejor cuando comparto mis juguetes con Lucho”, piensa el chibolo a quien Lucho acaba de regalar algo que le satisface mucho. “Realmente, se está mejor con los pañales secos”, concluye la chibola que ha aprendido a ir al baño por sí sola. Si las directrices de los padres se apoyan en la realidad, el niño, a través de su propio Adulto, llegará a experimentar un sentimiento de integridad, de totalidad. Lo que ha sometido a prueba resiste la prueba. Los datos que reúne en su experimentación y su examen empiezan a constituir unas “constantes” en las cuales puede confiar. Sus hallazgos le confirman en lo que le fue enseñado anteriormente.

Conviene poner de relieve que la verificación de los datos del Padre no borra las grabaciones malas del Niño, producidas por la imposición original de aquellos datos. La madre cree que la única manera de mantener apartado de la calle a Manuel, su hijito de tres años, consiste en pegarle. Manuel no comprende el peligro. Su respuesta está hecha de miedo, de ira y de frustración, y no es capaz de advertir que su madre le quiere y esta protegiendo su vida. El miedo, la ira y la frustración permanecen grabados. Estos sentimientos no se borran ya cuando, más tarde, el chibolo llega a comprender que su madre tenía razón al obrar como lo hacía, pero la comprensión de la forma en que la situación original de la infancia produjo tantas grabaciones malas de este tipo puede liberarnos de su reproducción continua en el presente. **No podemos borrar las grabaciones, pero podemos decidir no reproducirlas.**

De la misma manera que el Adulto pone al día los datos del Padre para determinar cuáles de ellos son válidos y cuáles no lo son, igualmente pone al día los datos del Niño para determinar que sentimientos puede expresarse sin peligro. En nuestra sociedad se considera apropiado que una mujer lllore en una boda, pero no se considera apropiado que esa mujer le grite después a su marido, durante el banquete. Y, sin embargo, tanto el llanto como los gritos son emociones propias del niño. El Adulto mantiene la expresión emocional dentro de los límites adecuados. La fusión del Adulto que pone al día los datos del Padre y del Niño aparece descrita gráficamente en la figura. El adulto dentro del adulto que aparece en la figura se refiere a los datos de la realidad puestos al día **(La evidencia me decía en otro tiempo que los viajes espaciales eran sólo fantasías; hoy sé que son reales.)**

Otra de las funciones del Adulto es el cálculo de probabilidades. Esta función se desarrolla muy lentamente en el niño pequeño, y, al parecer, para la mayoría de nosotros, constituye una ardua tarea durante toda la vida. El niño se ve enfrentado constantemente a alternativas desagradables (o te comes los fréjoles o té quedas sin helado), que ofrecen escaso incentivo para el examen de probabilidades. Las probabilidades no examinadas pueden constituir el substrato de muchos de nuestros fracasos transaccionales, y las señales de peligro inesperadas pueden ser causa de más “deterioros” o dilaciones del Adulto que las señales esperadas. Cabe establecer aquí una comparación con los indicadores automáticos de cotizaciones que en los días de gran actividad cambista pueden llevar retrasos de horas. A veces nos referimos a esta demora con el nombre de “retraso de la calculadora” para el cual constituye un remedio la vieja práctica familiar de **“contar hasta diez”**.

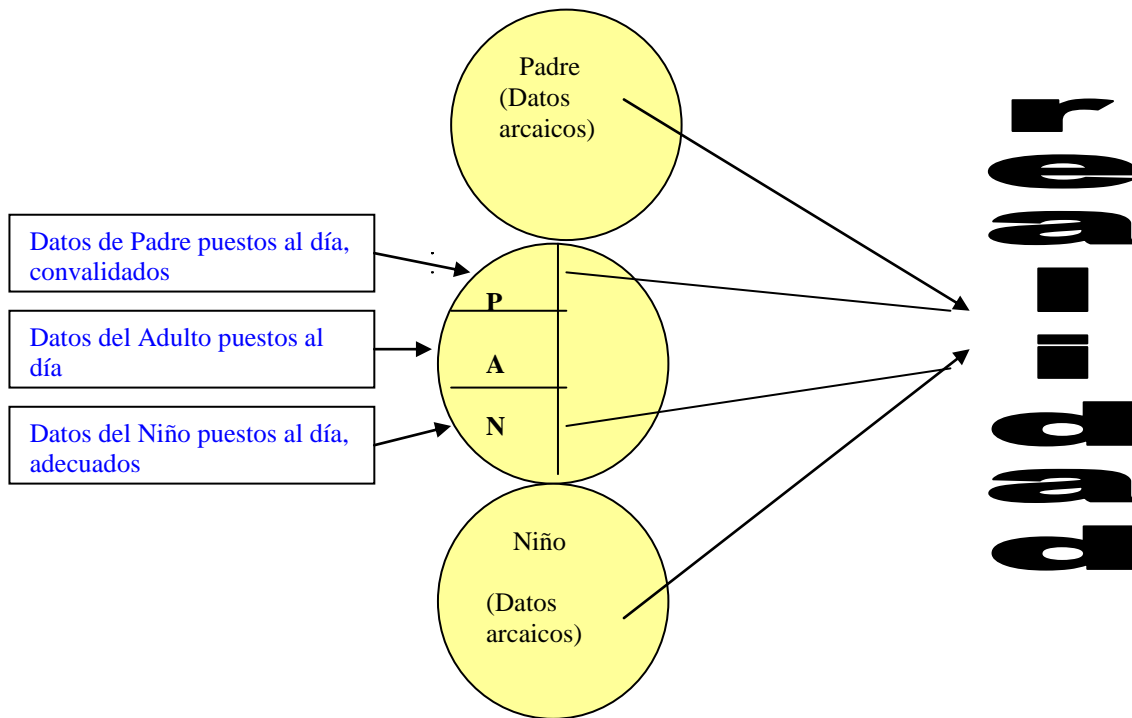
La capacidad para el cálculo de probabilidades puede aumentarse mediante un esfuerzo consciente. Como los músculos del cuerpo, el Adulto crece y aumenta su eficiencia mediante el adiestramiento y el uso. Si el Adulto está alerta a la posibilidad de perturbaciones, mediante el cálculo de probabilidades puede también imaginar soluciones para resolver la perturbación si esta se produce realmente.

Sin embargo, en situaciones de gran tensión, el Adulto puede resultar menoscabado hasta el extremo de que las emociones lleguen a dominar de manera inapropiada. Las fronteras entre el Padre, el Adulto y el Niño son frágiles, a veces borrosas, y vulnerables ante las señales que tienden a crear de nuevo situaciones que ya experimentamos en los días de nuestra infancia desvalida y dependiente. A veces el Adulto se ve inundado por señales del tipo “malas noticias”, tan abrumadoras que el Adulto queda reducido a la condición de mero “testigo presencial” de la conciliación. Un individuo que se ha encontrado en esta situación podrá decir: “Sabía que lo que hacía estaba mal, pero no podía evitarlo.”

En la enfermedad que llamamos neurosis traumática podemos ver respuestas no realistas, irracionales, no adultas. La señal de peligro o de “malas noticias” afecta al Padre y al Niño al mismo tiempo que afecta al Adulto. El Niño responde como lo hizo originalmente, con un sentimiento de estar mal. Ello puede producir toda suerte de fenómenos regresivos. El individuo puede volver a sentirse como un niño pequeño, desvalido, dependiente. Uno de los más primitivos de estos fenómenos es el bloqueo mental que se da con cierta frecuencia en los hospitales psiquiátricos donde impera la política de “puertas cerradas”. Cuando la puerta se cierra detrás de un nuevo paciente, éste se retrae de manera rápida y pronunciada. Por esto soy contrario a que se trate a los pacientes en un ambiente donde se hace hincapié en el cuidado paternalista. Dar protección al Niño indefenso que hay en el individuo demora el proceso reconstructivo de devolver al Adulto a la función ejecutiva.

En nuestros grupos de tratamiento empleamos ciertas frases coloquiales claves como: ¿Por qué no permanece usted en su Adulto?” Cuando un miembro advierte que los sentimientos se adueñan de él. Otra de estas frases es: “¿Cuál fue la transacción original?”. Esto se pregunta con el fin de inducir al Adulto a analizar la similitud entre la actual señal que provoca la angustia y la conciliación original en la cual el niño experimento la misma angustia.

EL ADULTO PONE AL DÍA LOS DATOS POR MEDIO DE PRUEBAS REALES



La tarea normal del Adulto consiste, pues, en comprobar los viejos datos, confirmarlos o invalidarlos, y archivarlos de nuevo para su futuro empleo. Si esta tarea se desarrolla sin obstáculos y hay una relativa ausencia de conflictos entre lo que ha sido enseñado y lo real, la computadora puede consagrarse a una nueva e importante tarea: **la creatividad**. La creatividad tiene su origen en la curiosidad del Niño como ocurre con el Adulto. **El Niño aporta el “deseo de” y el Adulto el “como hacerlo”**. Para la creatividad es esencial que la calculadora tenga tiempo. Si la computadora se halla ocupada con viejos asuntos le queda poco tiempo para dedicarse a cosas nuevas. Una vez comprobadas, muchas directrices del Padre pasan a ser automáticas y permiten a la calculadora dedicarse a la creatividad. Muchas de nuestras decisiones, en las transacciones cotidianas, son automáticas. Por ejemplo, cuando vemos una flecha en una calle de dirección única, automáticamente renunciamos a ir en la dirección opuesta. No ocupamos nuestra calculadora en la ordenación minuciosa de datos sobre ingeniería de caminos, accidentes de tráfico o formas de pintar las señales. Si para cada decisión tuviéramos que partir de cero o prescindiendo enteramente de los datos aportados por nuestros padres, nuestra computadora raramente tendría tiempo para los procesos creadores.

Hay quienes sostienen que los chibolos indisciplinados, no coartados por límite alguno, son más creadores que los chibolos cuyos padres le han impuesto ciertos límites. No creo que sea cierto. Un niño tiene más tiempo para actividades creadoras – para explorar, inventar, desarmar o armar algo – si no tiene que perder tiempo tomando decisiones innecesarias para las cuales cuenta con datos insuficientes. Tiene más tiempo para hacer un muñeco de madera si no se le permite entablar una larga discusión con su madre sobre si debe ponerse chanclos o no. Si se le permite a un niño desarrollar su creatividad pintando las paredes de la sala de estar con crema para los zapatos, no estará preparado para las dolorosas

consecuencias que se producirán para él cuando haga lo mismo en casa de los vecinos. Los resultados dolorosos no producen sentimientos buenos. Hay otras consecuencias que consumen tiempo, como el que se pasa en un hospital, reponiéndose después de un “encuentro experimental” con un microbús, en la calle. Y es tiempo que se roba a la calculadora. **Los conflictos ocupan gran cantidad de tiempo.** Se produce un conflicto que consume mucho tiempo, por ejemplo, cuando lo que los padres dicen no le parece verdad al Adulto. **El individuo más creador es el que descubre que gran parte del contenido del Padre se ajusta a la realidad.** Entonces puede archivar esta información comprobada en el Adulto, confiar en ella, olvidarla y dedicarse a otras cosas: como hacer volar una cometa, como construir un castillo de arena, o cómo manejar el cálculo diferencial.

Sin embargo, muchos chibolos deben perder mucho tiempo a causa del conflicto que estalla entre los datos del Padre y lo que ven en la realidad. Su problema más turbador es que no comprenden por que el Padre posee tal dominio sobre ellos. Cuando la verdad llama a la puerta del Padre, este dice: “Bueno vamos a razonar juntos”. El chibolo cuyo padre está en la cárcel y cuya madre roba para mantenerle, tiene una poderosa grabación en su Padre: ¡“Nunca debes confiar en un policía!” Por azar, conoce a un policía simpático. Su Adulto ordena todos los datos relativos al amable individuo, que organiza un partido de fútbol en el barrio, invita a toda la pandilla con canchita, se muestra amistoso y habla en vos baja. Al chibolo se le plantea un conflicto. Lo que ve en la realidad es diferente de lo que le han enseñado. El Padre le dice una cosa, y el Adulto otra. Durante el periodo en que su seguridad depende de sus padres, por tenue que pueda ser esta seguridad, probablemente aceptará el veredicto de sus padres, según los cuales los policías son malos. **Así es como se transmiten los prejuicios.** *Para un niño, puede resultar más seguro creer en una mentira que dar crédito a sus propios ojos y oídos.* El Padre amenaza de tal manera al Niño (en un dialogo interior ininterrumpido) que el Adulto abandona y deja de investigar en las zonas de conflicto. Por consiguiente, la proposición “los policías son malos” aparece como una verdad. **A eso llamamos la contaminación del Adulto**

El estado del Yo de Adulto es esencialmente una computadora, un órgano desapasionado de la personalidad, que recoge y procesa datos y hace pronósticos. El estado del Yo Adulto recoge datos acerca del mundo por medio de los sentidos, los procesa de acuerdo con un programa lógico y hace pronósticos o cálculos cuando es necesario. Su percepción es diagramática. Mientras que el Niño percibe en color, en espacio y partiendo de un solo punto de vista a la vez, el Adulto podrá percibir en blanco y negro, frecuentemente en dos dimensiones y partiendo de varios puntos de vista al mismo tiempo. En el estado del Yo de Adulto, la persona se encuentra temporalmente desprendida de su propia efectividad y demás procesos internos, condición indispensable para una conveniente observación o calculo de la realidad externa.

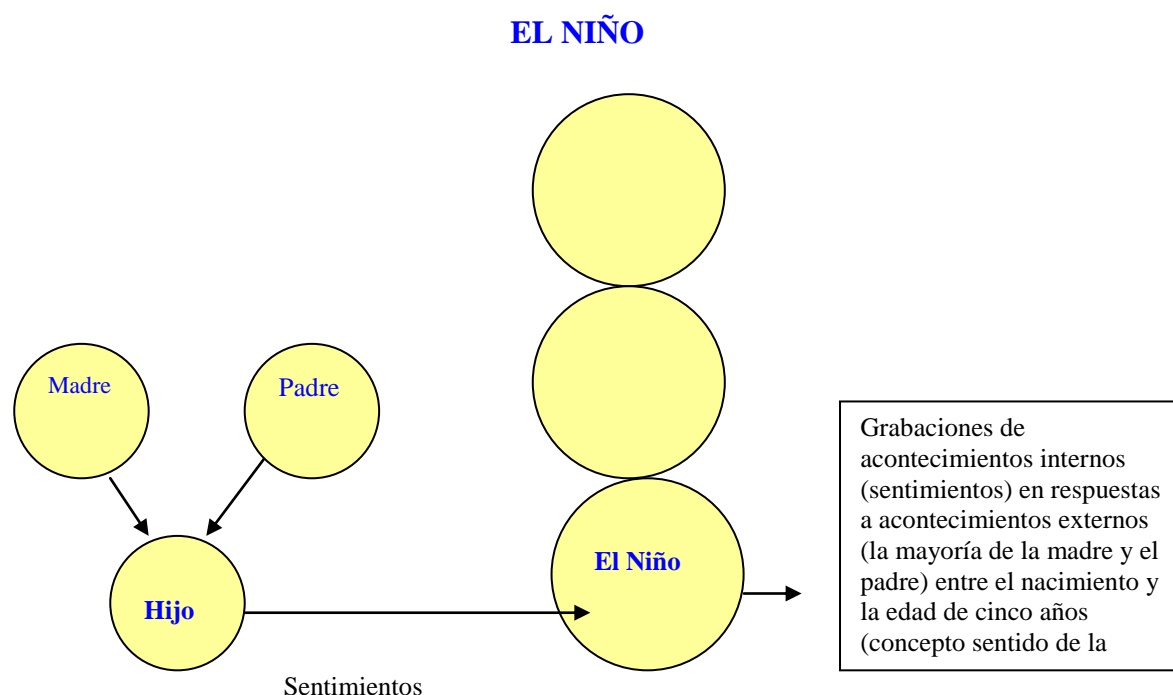
Así, en el estado del Yo de Adulto, la persona “**no tiene sentimientos**”, aunque pueda ser capaz de apreciar sus sentimientos Niño. El estado del Yo de Padre suele confundirse frecuentemente con el estado del Yo de Adulto, sobre todo cuando es sereno y parece estar actuando racionalmente. Sin embargo, el Adulto no solo es racional, sino también carece de emoción.

El Adulto va creciendo gradualmente durante la niñez, como una consecuencia de la interacción entre la persona y el mundo exterior. La conducta del Adulto varía de acuerdo a la circunstancia al momento actual y a su conveniencia, de ahí que no sea predecible en general.

El Adulto es una parte importante de la personalidad porque es el encargado de encauzar la creatividad y la energía del Niño, hacia fines acordes con lo que es factible y conviene.

EL NIÑO

Al mismo tiempo que los acontecimientos externos se graban para constituir el conjunto de datos que llamamos el Padre, se producen simultáneamente otra grabación. Es la grabación de los acontecimientos internos, las respuestas del niño ante lo que ve y oye.



Este conjunto de datos “vistos, oídos, sentidos y comprendidos” es lo que definimos como el niño. Dado que el pequeño no posee vocabulario durante sus primeras experiencias – las más críticas -, la mayoría de sus reacciones son sentimientos. Debemos tener presente su situación en esos primeros años. Es pequeño, dependiente, es inepto, es torpe, no tiene palabras con las cuales construir significados. Emerson dice que “debemos aprender a estimar una mala mirada”. El niño es incapaz de hacerlo. Una mala mirada dirigida hacia el solo puede producir sentimientos que aumentan su reservorio de datos negativos acerca de sí mismo. Es culpa mía. Otra vez, Siempre es. Siempre será así. Eternamente.

Durante esta época de indefensión existen un número infinito de exigencias totales e inflexibles que pesan sobre el niño. Por una parte, siente una serie de necesidades imperativas (grabaciones genéricas), como la de vaciar sus intestinos de su capricho, la de saber, la de aplastar y de golpear para que algo suene, la de expresar sentimientos y la de experimentar todas las sensaciones placenteras asociadas con el movimiento y el descubrimiento. Por otra parte existe la exigencia constante de lo que le rodea, especialmente los padres, para que renuncie a esas satisfacciones básicas a cambio de la

recompensa de la aprobación paterna. Esta aprobación, que puede desaparecer con la misma rapidez con que aparece, constituye un misterio insondable para el niño, quien todavía no ha establecido una relación segura entre causa y efecto.

El principal producto secundario del proceso frustrador y civilizador son los sentimientos negativos. Basándose en esos sentimientos, el niño llega muy pronto a la siguiente conclusión: **“no estoy bien, no soy como se debe ser.”** Llamamos a esta autovaloración general el estar mal o el Niño que esta mal. Esta conclusión y la experiencia continuada de sentimientos de infidelidad que conducen a ella y la confirman, se graban de manera permanente en el cerebro y es imposible borrarlas. Esta grabación permanente es el residuo de haber sido un niño. Cualquier niño. Aunque sea hijo de unos padres amables y amorosos. **Es la situación de infancia y no la intención de los padres lo que crea el problema.** (Discutiremos la cuestión más ampliamente, al tratar las posiciones en la vida.) Un ejemplo del dilema de la infancia fue la pregunta formulada por mi hija de siete años, quien una mañana, a la hora del desayuno, dijo: “Papa, puesto que tengo un papa que esta bien y una mama que esta bien, ¿cómo es que yo estoy mal?”

Cuando los hijos de “buenos” padres llevan sobre sus hombros el peso de estar mal, cabe empezar a imaginar cual debe ser la carga que llevan sobre si los hijos cuyos padres son culpables de graves negligencias, de abusos y de crueldad.

Como en el caso del Padre, el Niño es un estado al cual puede verse transferida una persona casi en cualquier momento de sus transacciones corrientes y actuales. Hay muchas cosas que pueden ocurrirnos hoy que son susceptibles de crear de nuevo la situación de infancia y suscitar los mismos sentimientos experimentados entonces. A menudo podemos encontrarnos en situaciones en las cuales nos vemos ante alternativas imposibles, en que nos sentimos acorralados aunque tal vez no lo estemos realmente. Estas situaciones suscitan en nosotros la aparición del Niño y provocan una reproducción de los sentimientos originales de frustración, de abandono o de rechazo, y vivimos de nuevo una versión actual de la depresión primaria del niño. Así pues, cuando una persona se halla presa de sus sentimientos, decimos que su Niño domina la escena. Cuando su ira predomina por encima de su razón, decimos que el Niño ha tomado el mando.

No todo es tan negro, sin embargo. También hay en el niño un vasto depósito de datos positivos. En el niño se encuentran la creatividad, la curiosidad, el deseo de explorar y de conocer, la necesidad de tocar y sentir y experimentar, y las grabaciones de los sentimientos, suscitados por los primeros descubrimientos. En el niño se hallan grabadas las innumerables primeras experiencias agradables que se producen en la vida de todo pequeño ser: la primera vez que toma agua del caño la primera vez que juega con el interruptor de luz, la primera vez que acaricia el pezón de mama, y las repeticiones una y otra vez de experiencias agradables. También estos sentimientos placenteros se graban en el niño. Juntamente con todas las experiencias del no estar bien, hay un contrapunto, el estar bien de sentirse mecido en los brazos de mama, de la suavidad del osito, la reacción a todos los acontecimientos externos favorables (cuando se trata de un niño favorecido), sentimientos que también son susceptibles de ser reproducidos en las transacciones actuales. Hay el aspecto gozoso, el niño feliz, el muchachito libre de cuidados que anda corriendo tras la pelota, la niña con la cara manchada de chocolate. Todo esto aparece también en las transacciones actuales. Sin embargo, nuestras observaciones efectuadas sobre los niños y sobre nosotros mismos, los adultos, nos han convencido de que los sentimientos de estar mal superan grandemente a los

de estar bien. **Por eso creemos estar en lo cierto al afirmar que todo el mundo lleva en si un NIÑO que esta mal.**

¿Cuando dejan de grabar el padre y el niño? ¿Acaso el Padre y el Niño solo contienen experiencias que pertenecen a los cinco primeros años de vida?

Personalmente, creo que cuando el niño abandona su hogar para realizar su primera experiencia social independiente-la escuela-ya se ha visto “expuesto” casi a todas las posibles actitudes y admoniciones de sus padres y, por consiguiente, las comunicaciones paternas ulteriores son principalmente un reforzamiento de lo que ya se ha grabado. El hecho de que ahora el niño empiece a “utilizar su Padre” con respecto a otros posee también una calidad reforzadora, de acuerdo con la idea de “lo que se expresa se imprime”. Se hace difícil imaginar alguna nueva emoción que no haya sido experimentada ya en su forma mas intensa por el niño antes de alcanzar los cinco años.

Entonces si salimos de la niñez con un conjunto de experiencias grabadas en un Padre y un Niño que no se pueden borrar ¿Cómo podemos esperar cambiar? ¿Cómo podemos librarnos de las garras del pasado?

El estado del Yo de Niño proviene íntegramente preservado de la niñez. Cuando un hombre esta actuando en esta modalidad del Yo, se comporta como cuando fue un niño pequeño. Parece ser que el Niño nunca es mayor de siete años, y quizá pudiera ser tan pequeño como de una semana o un día de nacido. Cuando alguna persona se encuentra en el estado de Niño, se le vera sentarse, pararse, caminar y hablar como lo hacia cuando tenia tres años. Esta conducta infantil viene acompañada de las percepciones correspondientes de un pequeñuelo de tres años.

El estado del Yo de Niño tiende a ser pasajero en las personas mayores, a causa de las prohibiciones sociales generales contra “portarse como un niño”. Sin embargo, los estados del Yo de Niño pueden observarse fácilmente en situaciones que han sido estructuradas para permitirnos, tales como los actos deportivos, las fiestas y las reminiscencias. Lugar propicio para contemplar estados del Yo de Niño en las personas mayores es un juego de fútbol. Aquí pueden observarse las expresiones de alegría, enojo, rabia y delicia; y es fácil comprobar el hecho de que, dejando aparte de la estatura y características sexuales secundarias, un hombre que esta saltando de alegría cuando su equipo mete un gol, no se distingue en nada de un niño de cinco años de edad. El parecido va mas allá de la conducta observable, puesto que en esos momentos el hombre no únicamente esta actuando como un niño, si no también esta sintiendo, viendo y pensando como un niño.

Al encontrarse en el estado del Yo de niño, una persona tiende a emplear palabras breves y exclamaciones tales como “caray”, “zas”, “chispas” y “suave”, proferidas en voz muy alta. Adopta posturas características de los niños: cabeza inclinada, ojos levantados, pies separados o con los dedos encimados. Al estar sentada, la persona podrá balancearse sobre la orilla del asiento, palmotear, reírse estrepitosamente o llorar forman parte del repertorio del Estado del Yo de Niño.

Aparte de las situaciones que permiten un comportamiento pueril, el niño puede ser observado también en formas fijas en los llamados “esquizofrénicos” y en personas tales como los comediantes, actores y actrices cuya profesión requiere de ellos que aparezcan

habitualmente en un estado del Yo de Niño. Desde luego, dicho estado del Yo es abiertamente observable en los niños.

Un estado del Yo de Niño que refleje a uno menor de un año es raro observarse puesto que las personas que habitualmente expresan este estado del Yo están por lo general severamente perturbadas. Sin embargo este tipo de un niño muy pequeño aparece en personas “normales” en circunstancias de tensión o angustia muy seria, o cuando se experimenta un gran dolor o una gran alegría.

El niño es la parte más importante de la personalidad, porque en él están contenidas las emociones, la energía, la creatividad y la capacidad de gozar de la vida.

LAS CUATRO ACTITUDES VITALES

A edad muy temprana, todo niño llega a esta conclusión: “Estoy mal”. Esto es lo primero que advierte en su esfuerzo que ha de durar toda la vida por comprenderse a si mismo y comprender al mundo donde vive. Esta actitud Yo Estoy Mal, Tu Estas Bien es la decisión más determinante de su vida. Permanece grabada de manera indeleble e influirá en todo cuanto haga. Por el hecho de ser una decisión podrá ser cambiada por una nueva decisión. Pero no sin antes haya sido comprendida.

En apoyo de estas afirmaciones me propongo dedicar este capítulo a un examen de las situaciones del recién nacido, del niño pequeño y del niño ya mayorcito, tanto en los años preverbales como en los verbales. Muchas personas insisten en afirmar que tuvieron una “infancia dichosa” y en que jamás llegaron a la conclusión: estoy mal- tu estas bien. Por mi parte, estoy convencido de que todo niño llega a ella, aunque su infancia sea dichosa. En primer lugar, quiero examinar la situación de su llegada a la vida y señalar la evidencia de que los acontecimientos de su nacimiento y de sus primeros tiempos de vida se graban en su mente, aunque no los recuerde.

A propósito debemos recordar que el neurólogo Penfield llegó a la conclusión de que el cerebro realiza tres funciones:

1-. Grabación

2-. Recuerdo

3-. Nueva vivencia

No podemos recordar el primer periodo de nuestra vida, pero es evidente que podemos volver a vivir y que hacemos las primeras experiencias, volviendo al “estado de sentimiento” del niño recién nacido.

Dado que el niño recién nacido no usa palabras, sus reacciones se limitan a sensaciones, sentimientos y, tal vez, vagas y arcaicas fantasías. El recién nacido expresa sus sentimientos llorando o por medio de distintos movimientos corporales que revelan inquietud o bienestar. Sus sensaciones y fantasías, aunque son inefables porque en el tiempo en que fue grabado el niño no gozaba del uso de la palabra, se reproducen ocasionalmente en sueño, en la vida posterior.

Veamos un ejemplo. Una paciente explica un sueño que lo había repetido a lo largo de toda su vida. Cada vez que soñaba aquello, despertaba en un estado de pánico

extremado, jadeando y con palpitaciones violentas. Se esforzaba por describir su sueño pero no encontraba palabras para hacerlo. En una de las ocasiones en que intentaba explicarlo dijo que se sentía como una “minúscula partícula, una pequeña mota, y que unas cosas grandes, enormes redondeas, cósmicas, giraban a mi alrededor, como en grandes espirales, aumentando progresivamente de tamaño, amenazando con absorberme, hasta que me parecía perderme en aquella cosa vasta, enorme”. Aunque su informe se acompañaba de su observación acerca de la pérdida de su identidad, la naturaleza de aquel pánico extremado parecía indicar que podía haberse tratado del miedo a perder la vida, como reacción biológica primaria ante la amenaza de muerte.

Algún tiempo después volvió a informar acerca del mismo sueño. Era la primera vez que lo soñaba en cosa de un año. Estando de viaje, ella y su marido habían almorzado en un restaurante algo apartado, en un ambiente de gran calidad, muy superior a la de la comida que sé servía en él. Cuando volvieron al hotel, la paciente se sintió algo indispuesta y decidió echar una siesta. Se durmió. Y no tardó en despertar presa de pánico, a causa de aquel mismo sueño. Sentía también agudos dolores de estomago, que la obligaban “a doblarse sobre sí misma, a causa del “dolor”. Nada le había ocurrido recientemente que justificara su ansiedad, y el sueño generador de pánico parecía tener alguna relación con aquel dolor agudo, primordial. El sueño continuaba siendo indescriptible; pero esta vez la paciente pudo informar de otra sensación, la sensación de ahogo.

Algunas averiguaciones acerca de la madre de la paciente permitieron atribuir un posible origen al sueño. Su madre, una mujer corpulenta y rolliza, había criado a sus hijos amamantándoles ella misma, y había creído firmemente que no existía ningún problema que no se resolviera comiendo. Para ella, cuidar bien de un niño consistía en atiborrarle de comida. Era, por otra parte, una mujer agresiva, dominante. Deducimos (que es lo único que podemos hacer) que aquel sueño tenía un origen en los tiempos en que la paciente todavía no sabía hablar, dado que era incapaz de describir su contenido. La asociación del sueño con el dolor de estomago sugería cierta relación con alguna experiencia gástrica de la primera infancia. Es probable que, cuando era una niña de pecho y se sentía harta, su madre insistiera en darle el pecho a pesar de su hartura. Posiblemente la criatura experimentaba en tales ocasiones sensaciones de pesadez, ahogo y retortijones de vientre. El contenido del sueño (la pequeña partícula absorbida por aquellas cosas enormes, cósmicas) podía ser una reproducción de la sensación que la criatura tenía en su situación, en la que se veía como una pequeña mota absorbida por aquellas cosas enormes, redondas, los senos de su madre, o la enorme presencia de la propia madre.

Este tipo de sueño material nos conduce a apoyar el supuesto de que nuestras primeras experiencias, a pesar de ser inefables, se grabaron en nosotros y se reproducen en el presente. Otro hecho que indica que las experiencias vividas se graban en nosotros desde nuestro nacimiento es la retención de los datos aprendidos. Las respuestas del recién nacido a los estímulos externos, aunque al principio son instintivas, pronto reflejan una experiencia condicionada o aprendida (o grabada). Por ejemplo, el pequeño ser aprende a mirar en la dirección en que oye los pasos de su madre. Si todas las experiencias y sentimientos se graban, podemos comprender el pánico, la ira o el miedo extremados que sentimos en ciertas situaciones actuales como una vivencia del estado original de pánico, ira o miedo que sentimos siendo infantes. Podemos interpretarlo como una reproducción de la grabación original.

Para comprender la importancia de esto conviene examinar la situación del niño. Con referencia a la figura, vemos una línea que representa el periodo de tiempo que va desde el momento de la concepción hasta la edad de cinco años. El primer tramo corresponde a los nueve meses que transcurren desde la concepción hasta el nacimiento biológico. Durante estos nueve meses se produjo una inclinación a la vida dentro del miedo más perfecto que el individuo humano puede llegar a experimentar jamás

Después, en el momento del nacimiento biológico, el pequeño ser, en unas pocas horas, se ve empujado a un estado de contraste catastrófico en el cual se halla expuesto a sensaciones extrañas y sin duda terrorífica, de frío, de aspereza, de prisión, de ruidos, de falta de apoyo, de resplandor, de separación, de abandono. El recién nacido se encuentra por breve tiempo escindido, apartado, separado, privado de toda relación. Las numerosas teorías sobre el trauma del nacimiento coinciden en dar por supuesto que los sentimientos producidos por este acontecimiento se grabaron en el cerebro y permanecen de alguna manera en él. Esta presunción viene apoyada por el gran número de sueños recurrentes del tipo “tubo de desagüe” que tantos individuos experimentan a consecuencia de situaciones de tensión extremada. El paciente describe un sueño en el cual se ve arrastrado, de una masa de agua relativamente tranquila, al interior de un desagüe. Experimenta la sensación de compresión y de aumento de velocidad. Esta sensación se experimenta también en el estado de claustrofobia. El niño que nace se ve inundado de estímulos abrumadores, desagradables, y, según Freud, los sentimientos que experimenta le proporcionaran el modelo para todas sus ansiedades ulteriores.

A los pocos momentos se presenta al recién nacido un salvador, otro ser humano que lo toma en brazos, lo envuelve en cálidas prendas, lo sostiene e inicia el gesto tranquilizador de la “caricia”. Este es el punto del nacimiento psicológico. Es la primera información de la intimidad. Pone en marcha su voluntad de vivir, sin ello, el niño moriría, sino físicamente, si psicológicamente. La muerte física provocada por una condición llamada “marasmo” se producía a menudo, en otros tiempos, en los hospicios donde faltaban esas caricias iniciales. No había causa alguna física que explicara aquellas defunciones, excepto la ausencia del estímulo esencial.

Esta penosa alternancia de sensaciones placenteras y desagradables mantiene al niño en una constante estado de desequilibrio. Durante los dos primeros años de vida no posee herramientas conceptuales para pensar palabras, para elaborar una explicación de su incierta condición en su mundo. Sin embargo, graba constantemente los sentimientos que surgen de las relaciones entre el y los demás, primordialmente la madre, y esos sentimientos se relacionan directamente con las caricias físicas y la falta de estas. El resultado de las caricias esta bien. La estimación que el niño puede hacer de si mismo es insegura, incierta, porque sus sentimientos buenos son transitorios y sustituidos continuamente por sentimientos malos. **Finalmente, que incertidumbre le convence de que el esta mal. ¿En que momento llega el niño a decidirse por la posición: Yo estoy mal – tú estas mal?**

Piaget, basándose en minuciosas observaciones de niños de pecho y de niños un poco mayores, cree que el desarrollo de la causalidad ([que se sigue de que](#)) se inicia en los primeros meses de vida, y esta ya adquirida afines del segundo año. Dicho de otro modo, los datos, empiezan a acumularse en ciertas formas secuenciales, hasta el punto de hacerse posible una posición preverbal o conclusión. Piaget dice: “En el curso de

los dos primeros años de infancia la evolución de la inteligencia sensorimotriz, e igualmente la elaboración correlativa del universo, parecen conducir a un estado de equilibrio lindante con el pensamiento racional.” Por mi parte, creo que ese estado de equilibrio, evidente al fin de segundo año o durante el tercer año, es el producto de la conclusión del niño acerca de sí mismo y de los demás: **su posición vital**. Una vez decidida su posición, ya tiene algo sólido con lo cual trabajar, una base para poder prever cosas. Piaget dice que esos primeros procesos mentales no son capaces de “conocer o formular verdades”, sino que se limitan a desear el éxito o la adaptación practica: **Si yo no estoy bien y tu estas bien, ¿qué puedo hacer yo para que tu, que eres una persona que estas bien seas bueno conmigo que soy una persona que esta mal? La posición puede parecer desfavorable, pero para el niño es una impresión cierta, y es mejor que nada**. De ahí el estado de equilibrio. El Adulto que hay en el niño ha alcanzado su primer triunfo al “dar sentido a la vida”, al resolver lo que Adler llamaba “el problema central de la vida” la actitud hacia los demás y lo que Sullivan designaba como “las actitudes del Yo que el individuo llevará siempre consigo”.

Una de las formulaciones más claras acerca del desarrollo de posiciones es expuesta por Kubie plantea después la cuestión de si esas posiciones son o no alterables en años posteriores de la existencia del individuo. Yo creo que lo son. A pesar de que las primeras experiencias que culminaron en la posición no se pueden borrar, creo que las primeras posiciones pueden cambiarse. Lo que fue decidido una vez puede dejar de decidirse.

El **A.T.** elabora la siguiente clasificación de las cuatro posiciones vitales posibles adoptadas respecto de uno mismo y de los demás:

- 1. YO ESTOY MAL – TÚ ESTÁS BIEN.**
- 2. YO ESTOY MAL – TÚ ESTÁS MAL.**
- 3. YO ESTOY BIEN – TÚ ESTÁS MAL.**
- 4. YO ESTOY BIEN – TÚ ESTÁS BIEN.**

Antes de examinar cada una de estas posiciones deseo formular unas cuantas observaciones generales acerca de las posiciones. Yo creo que al final del segundo año de vida o durante el tercer año, el niño se ha decidido ya por una de las tres primeras posiciones. La formula Yo estoy mal – Tú estás bien es la primera decisión provisional basada en las experiencias del primer año de vida. Hacia fines del segundo año esta posición se confirma y se estabiliza o cede el lugar a la posición 2 o 3: Yo estoy mal – tú estás mal o Yo estoy bien – tú estás mal. Una vez ha llegado aquí, el niño se mantiene en la posición elegida, y ésta el resto de su vida, a menos que, más tarde, pase de manera consciente a la cuarta posición. Las personas no van y vienen. En cuanto a las tres primeras posiciones, la decisión se basa totalmente en las “caricias” o la ausencia de éstas. Las tres primeras decisiones son no- verbales. Son conclusiones, no explicaciones. Pero son algo más que respuestas condicionadas. Son lo que Piaget llama elaboraciones intelectuales en la construcción de la causalidad. Dicho de otro modo, son un producto de la ordenación de datos por parte del Adulto que hay en el niño pequeño.

YO ESTOY MAL – TÚ ESTÁS BIEN

Esta es la posición universal de la primera infancia, conclusión lógica del niño desde su situación de nacimiento y de infancia. En esta posición hay un elemento bueno gracias a

la presencia de las “caricias”. Todo niño es acariciado en el primer año de su vida simplemente por el hecho de que hay que tomarlo en brazos para cuidar de él. Pero hay también un elemento malo. Esta es la conclusión acerca de sí mismo. Creo que es evidente que la abrumadora acumulación de sentimientos malos en el niño, que hacen que sea lógica (sobre la base de su evidencia) su conclusión mala acerca de sí mismo.

Al aplicar el **AT** a enfermos y a no enfermos he encontrado una reacción general de: “¡Eso es!” Ante la explicación del origen y de la existencia del Niño que no está bien, Creo que el reconocimiento del Niño que no está bien que hay en cada uno de nosotros es la única manera compasiva, y por tanto curativa, de analizar los “juegos”. Considerando, la universalidad de los juegos, la universalidad del *yo estoy mal* es una deducción razonable. La ruptura de Adler con Freud se produjo acerca de este punto: no era el sexo lo que se hallaba en la base de lucha del hombre en la vida, sino más bien los sentimientos de inferioridad, o malos, que aparecían con carácter universal. Adler afirmaba que el niño, a causa de su pequeña estatura y de su indefensión, inevitablemente se consideraba inferior a las figuras adultas que lo rodeaban. Sullivan fue enormemente influido por Adler, y a mi me influyó enormemente, a su vez, el profesor Sullivan, con quien estudié durante los cinco años previos a su muerte. Sullivan, cuya aportación principal al pensamiento psicoanalítico fue el concepto de las “relaciones interpersonales” o transacciones o conciliaciones, afirmaba que el niño construye su estimación de sí mismo totalmente sobre la base de las apreciaciones de los demás, de lo que él llamaba “las apreciaciones reflejas”.

En la primera posición la persona se siente a merced de los demás. Siente una gran necesidad de caricias, o de ser reconocida, que es la versión psicológica de las primeras caricias físicas. Dentro de esta posición hay un elemento de esperanza porque hay una fuente de caricias – tú estás bien -, aunque las caricias no sean constantes. El Adulto tiene una base sobre la cual trabajar: ¿qué debo hacer para ganar sus caricias, o su aprobación? Las personas pueden intentar dos maneras de “vivir” esta posición.

La primera consiste en vivir un guión de vida que confirme el *estoy mal*. El guión lo “escribe” inconscientemente el Niño, y puede inducir a llevar una vida retirada, puesto que resulta demasiado doloroso convivir con gente que está bien. Estas personas pueden buscar las caricias a través de una ficción y lanzarse a una complicada “vida de deseo” compuesta de “si” y de “cuando yo”. El guión de otra persona puede suscitar un comportamiento que resulta provocador hasta el punto de que los demás se revuelvan contra él (caricias negativas) con lo cual se demuestra una vez más que *estoy mal*. Este es el caso del “niño malo”. ¡Puesto que dices que soy malo, seré malo! Puede pasarse la vida pegando puntapiés, escupiendo y arañando y logra así una integridad fraudulenta en la cual, sin embargo, hay por lo menos una constante con la que puede contar: Yo *estoy mal* – Tu *estás bien*. Hay en esto cierto sentido, hartamente triste: se mantiene la integridad de la posición; pero conduce a la desesperación. La resolución final de esta posición es el abandono (institucionalización) o el suicidio.

La manera más corriente de “vivir” esta posición es la que ocurre a un contraguion (también inconsciente), con una divisa tomada a préstamo del Padre: puedes estar bien, si. Esta persona busca amigos y asociados que tengan un Padre grande porque necesita grandes caricias, y cuanto mayor es el Padre mejor acaricia. (Las caricias positivas solo pueden proceder de personas que están bien, y el Padre *está bien*, como lo estuvo desde el principio. Este tipo de persona se muestra afanoso por complacer, llena de voluntad,

deseosa de satisfacer las peticiones de los demás. “Algunos de nuestros mejores hombres (y mujeres)” están donde están gracias a esos esfuerzos por ganarse la aprobación. Sin embargo se obligan a toda una vida escalar montañas, y cuando llegan a la cumbre de una montaña se encuentran frente a otra montaña. El yo estoy mal escribe el guión; el tu estas bien (y yo quiero ser como tu) escribe el contraguion. Ni el primero ni el segundo consiguen producir felicidad o una sensación de valor perdurable, sin embargo, puesto que la posición no ha cambiado.” haga lo que haga, yo sigo estando mal”).

Una vez descubierta y cambiada la posición, los logros y las habilidades resultantes del contraguion pueden resultar sumamente útiles a la persona cuando esta construye un plan de vida nueva y consciente con el Adulto.

YO ESTOY MAL – TÚ ESTÁS MAL

Si todos los niños que sobreviven a la infancia llegan inicialmente a la conclusión yo estoy mal – tú estas bien, ¿cómo se llega a la segunda posición, yo estoy mal – tú también? ¿Qué ha sido del tú estás bien? ¿Qué le ha ocurrido al origen de las caricias?

Hacia el final del primer año de vida algo muy importante le ha ocurrido al niño. Anda. Ya no es necesario que lo tomen en brazos. Si su madre es una persona fría, poco amante de acariciar a los niños, si solo le acariciaba durante el primer año porque tenía que hacerlo entonces el hecho de haber aprendido a andar significa que ya han pasado sus días de “niño pequeño”. Las caricias cesan por completo. Por otra parte, los castigos son más severos y menudean más puesto que es capaz de saltar de su cama, de coger cosas, y no se está quieto. Además, se hace daño a si mismo más a menudo también, puesto que su movilidad hace que tropiece con obstáculos y caiga por las escaleras.

La vida, que en el primer año ofreció algunos consuelos, ahora no ofrece ninguno. Las caricias han desaparecido. Si ese estado de abandono y de dificultad se prolonga implacablemente durante el segundo año de vida, el niño llega a esta conclusión: **yo no estoy bien – tú no estás bien**. En esta posición, el adulto cesa de desarrollarse, dado que en una de sus funciones primordiales – conseguir caricias – ha dejado de tener sentido puesto que no existe ninguna fuente de caricias. En esta posición, la persona abandona. No hay esperanza. Simplemente pasa por la vida y al fin puede acabar en una institución mental, en un estado de extrema reclusión en sí misma, con un comportamiento regresivo que refleja un deseo vago, arcaico, de volver a la vida tal como ésta fue durante el primer años de vida, cuando recibió las únicas caricias que debía conocer, por el hecho de ser un niño al que había que tomar en brazos y dar de comer.

Es difícil imaginar que alguien pase toda su vida entera sin recibir una caricia. Aun los que tuvieron una madre que odiaba las caricias sin duda encontraron a otras personas capaces de compadecerse de una persona en esa situación y que los acariciaron. Sin embargo, una vez adoptada una posición, se suele interpretar todas las experiencias de una manera selectiva capciosa, con el fin de apoyarla. Si una persona llega a la conclusión de que tú estas mal, la aplica a todas las demás personas, y rechaza sus caricias, por sinceras que puedan ser. Originalmente, encontró cierta medida de integridad, o cierta coherencia, en su primera conclusión, y por esto las nuevas experiencias no pueden quebrantarla fácilmente. Ahí radica el carácter determinante de las posiciones. Además, el individuo que se sitúa en esta posición deja de utilizar su Adulto con respecto a sus relaciones con los demás. Por

consiguiente, aun en tratamiento, es difícil llegar a su Adulto, sobre todo si se tiene en cuenta que el terapeuta también ocupa la categoría del tú estas mal.

Hay un solo estado patológico en el cual la posición yo estoy mal – tú estas mal puede ser la posición inicial, y no una posición secundaria. Se trata de la condición del niño autista. El niño autista no ha nacido psicológicamente. El autismo infantil aparece como la reacción del organismo no maduro ante la tensión catastrófica, la angustia catastrófica en un mundo exterior en el cual no hay ninguna caricia que llegue hasta él. El niño autista es el que, en las primeras y críticas semanas de su vida, no se sintió salvado rescatado. Es como si “no hubiese encontrado a nadie allá”, después de su catastrófica expulsión hacia la vida.

Schopler llega a la conclusión de que el niño autista es el resultado de la combinación de un factor fisiológico con la falta de caricias suficientes. El factor fisiológico se supone que puede ser una barrera ante los estímulos muy alta, hasta el punto de que las caricias que se le hacen ni siquiera se registran. Es posible que no se vea totalmente privado de caricias pero sí de la sensación de las caricias, o de la “acumulación” de estas sensaciones. Entonces los padres lo consideran como un niño que no reacciona (No le gusta que lo tomen en brazos, se limita a permanecer echado, es indiferente), y, en consecuencia, se deja de hacerle caricias porque “no le gusta que lo tomen en brazos”. Es posible que unas caricias vigorosas (mas de lo que suelen serlo corrientemente) hubieran logrado superar la barrera.

Una vez pude observar a un muchachito autista de once años, que no hablaba, y que parecía expresar su posición de yo estoy mal – tú estas mal, pegando fuertes y repetidos puñetazos contra su tutor y después contra su propia cabeza, como si estuviera interpretando mímicamente su concepción de la vida: **Tú estás mal y yo estoy mal**. Hay que aplastar a los dos.

YO ESTOY BIEN – TÚ ESTAS MAL

Un niño a quien sus padres tratan brutalmente de manera persistente y suficientemente prolongada abandonara su posición inicial en la cual juzgaba que sus padres estaban bien y pasará a la tercera posición o posición criminal: yo estoy bien – tú estás mal. En esta posición hay un elemento de bondad, pero, ¿de donde procede? ¿Dónde está la fuente de las caricias si tú estás mal?

Esta es una cuestión difícil de contestar teniendo que la posición se decide en el segundo o el tercer año de vida. Si el niño de dos años llega a la conclusión: yo estoy bien, ¿significa esto que su estoy bien es el producto de las caricias que se hace a sí mismo? ¿Y cómo se acaricia a sí mismo un niño de esa edad?

Yo creo que este “autoacariciarse” se produce en realidad durante el tiempo en que un niño está convaleciendo de heridas graves y dolorosas tales las reciben algunos niños a quienes en el barrio ya se les conoce por el “pobre mártir”. Son niños a quienes sus padres pegan fuertes palizas, hasta romperles los huesos y desgarrarles la piel. Quien se haya roto un hueso o sufrido tales magulladuras sabrá el dolor que ambas cosas producen. En los niños a quienes sus padres maltratan son frecuentes las heridas dolorosas, como costillas rotas, riñones magullados o fracturas de cráneo. ¿Cómo ha de sentir un chiquillo el dolor insoportable de unas costillas rotas o la violenta jaqueca producida por la entrada de sangre en el líquido espinal? Cada hora que pasa, cinco niños de nuestro país reciben heridas de esta clase en manos de sus padres.

Yo creo que es precisamente cuando este niño maltratado está convaleciendo, cuando, en cierto modo, está “lamiéndose las heridas”, cuando experimenta una sensación de bienestar en sí mismo, solo, aunque sólo sea por comparación con el agudo dolor que ha experimentado recientemente. Es como si se dijera: “estaré perfectamente si me dejas en paz. Solo estoy muy bien”. Cuando los brutales padres aparecen de nuevo, el niño se encoge, horrorizado, temiendo que vuelvan a pegarle. ¡” Me hacéis daño! ¡Sois malos! Yo soy bueno – vosotros sois malos.” La historia de los primeros años de muchos psicópatas criminales, que ocupan esta posición, revela esta clase de malos tratos físicos graves.

Ese niño ha experimentado la brutalidad, pero también la supervivencia. Lo que ha ocurrido una vez puede volver a ocurrir. “He sobrevivido. Sobreviviré.” Se niega a abandonar. A medida que va creciendo, empieza a devolver los golpes. Ha visto la dureza y sabe ser duro. Tiene permiso (de su padre) para ser duro y cruel. El odio le sostiene, aunque puede haber aprendido a disimular bajo una máscara de cortesía. Caril Chessman dijo: “No hay nada que sostenga como el odio; cualquier cosa es mejor que el miedo”.

Para ese niño, la posición **Yo estoy bien – Tú estas mal** es una decisión salvadora, La tragedia, para él y para la sociedad, estriba en que anda por la vida negándose a mirar hacia dentro. Es incapaz de ser objetivo en cuanto a su propia complicidad en lo que le ocurre. Siempre es “culpa de ellos”. De “todos ellos”. Los criminales incorregibles ocupan esta posición. Son personas inconscientes, “sin conciencia”, convencida de que son buenas, de que están bien, hagan lo que hagan, y de que en todos los casos toda la culpa es de los demás. Esta condición, que en otros tiempos fue llamada “imbecilidad moral”, es en realidad un estado en el cual la persona ha cerrado la puerta a todo dato acerca de la bondad de los demás. Por esto el tratamiento resulta difícil, puesto que el terapeuta, a los ojos del paciente, no está bien, como todos los demás. La expresión límite de esta posición es el homicidio, sentido por el asesino como algo justificado (del mismo modo que consideró justificado adoptar la posición).

En la posición **Yo estoy bien – Tú estas mal**, la persona sufre por falta de caricias. Las caricias solas son buenas si es buena la persona que acaricia. Y no hay personas buenas. Por consiguiente, no hay caricias buenas. Una persona puede rodearse de un grupo de aduladores que le alaben y lo acaricien masivamente. Pero sabe que no son caricias auténticas, porque ha tenido que organizarlas el mismo, de la misma manera que, al principio, tuvo que “acariciarse” el mismo. Cuanto más le alaban, mas los desprecia, hasta que por fin lo rechaza a todo a favor de un nuevo grupo de aduladores. “Acércate que te doy” es una vieja grabación. Así fue en el principio.

YO ESTOY BIEN – TÚ ESTÁS BIEN

Esta es la cuarta posición, donde tenemos puestas nuestras esperanzas. Es la posición **Yo estoy bien- Tú estás bien**. Hay una diferencia cualitativa entre las tres primeras posiciones y la cuarta. Las tres primeras son inconscientes, puesto que se adoptaron a edad muy temprana. La posición Yo estoy mal – Tú estás bien, fue la primera cronológicamente, y en muchas personas persiste toda la vida. Para algunos niños extremadamente desgraciados, esta posición fue sustituida por la segunda o la tercera. Hacia el tercer año de vida toda persona se ha fijado ya en una de esas tres posiciones. La decisión por la cual se adopta una posición es tal vez una de las primeras funciones del Adulto que hay en el niño, en su intento de dar un sentido a la vida de modo que sea posible aplicar cierta medida de lógica a la confusión de estímulos y de sentimientos. Se llega a esas posiciones a partir de los datos

precedentes del Padre y del Niño. Se basan en emociones o impresiones, sin el beneficio de datos externos modificadores.

La cuarta posición, **Yo estoy bien – Tú estás bien**, por el hecho de ser una decisión consciente y verbal, puede incluir no solo un número de informaciones muy superior acerca del individuo y de los demás, sino también la incorporación de posibilidades aún no experimentadas que existen en las abstracciones de la filosofía y la religión. Las primeras tres posiciones se basan en los sentimientos. La cuarta se basa en el pensamiento, en la fe, en el empeño, en la acción, Las tres primeras tienen relación con el por qué. La cuarta con el ¿por qué no? Nuestra concepción de lo bueno no se limita a nuestras experiencias personales, porque somos capaces de trascenderlas en una abstracción de designio final para todos los hombres.

No es que derivemos hacia una nueva posición. Se trata aquí de una decisión que tomamos nosotros. En este sentido tiene cierto parecido con una experiencia de conversión. No podemos decidirnos por la cuarta posición sin tener una información enormemente superior a la que tienen la mayoría de las personas acerca de las circunstancias que rodearon las posiciones originales decididas en tan tierna edad. Dichosos los niños que en su infancia se ven expuestos a situaciones en las cuales pueden demostrarse a sí mismo su propio valor y el valor de los demás, porque eso les ayuda a sentirse que están bien. Por desgracia, la posición más común, compartida igualmente por personas que “triunfan” y por personas que “fracasan”, es la de yo estoy mal – tú estás bien. El método más corriente para enfrentarse con esta posición son los juegos.

Berne define un juego como:

.una serie ininterrumpida de transacciones ulteriores complementarias que se dirigen hacia un resultado perfectamente definido y previsible. Descriptivamente es un juego repetible de transacciones, a menudo repetidas, superficialmente plausibles, con una motivación oculta; o, dicho de manera más familiar, una serie de movimiento con una trampa o “trucos”.

Yo creo que todos los “juegos” tienen su origen en el simple juego infantil que podemos observar en cualquier grupo de chibolos de tres años: “El Mío Es Mejor Que El Tuyo”. Se juega a este juego en busca de un pequeño alivio momentáneo que ayude a soportar el terrible peso de estoy mal. Es importante tener presente lo que significa la posición yo estoy mal – tú estas bien para un niño de tres años. Yo estoy mal significa: sólo mido sesenta centímetros, soy indefenso, soy frágil, soy sucio, no hago nada bien, soy torpe y no tengo palabras para hacerte comprender todo lo que se siente en mi posición. Tú estás bien significa: mides metro ochenta, eres fuerte, siempre tienes razón, conoces todas las respuestas, eres elegante, tienen razón, tienes sobre mí un poder de vida y muerte, puedes pegarme y hacerme daño y sigues estando bien.

El chibolo agradece cualquier alivio ante este injusto estado de cosas. Un plato más lleno de crema, empujar para ser el primero en la cola, burlarse de los errores de la hermana, pegar al hermano menor, darle un puntapié al gato, tener más juguetes, todo ello proporciona un alivio momentáneo aunque deba seguirle un desastre, como recibir una paliza de los padres o un golpe del hermano menor o un arañazo del gato, o descubrir que otro tiene más juguetes todavía.

Las personas mayores se libran a variaciones más o menos complicadas del juego “El mío es mejor”. Hay quien consigue un alivio momentáneo acumulando bienes, viviendo en una casa mejor y más grande que los tal y hasta haciendo alardes de modestia: “yo soy más modesto que tú”. Estas maniobras, basadas en lo que Adler llamaba “las ficciones guía”, pueden aportar un deseado alivio aunque les deba seguir más tarde un desastre en forma de una hipoteca abrumadora o unas facturas desorbitadas que condenen a la persona a una vida de perpetua estrechez. Mas adelante se explican con detalle los juegos como una “solución” que produce desdicha, que se agrega a la desdicha original y confirma el estoy mal.

Esta lectura tiene por objeto demostrar que la única manera de rehacerse, o de pasar a estar bien, consiste en poner en claro las circunstancias de nuestra infancia subyacentes a las tres primeras posiciones, y que el comportamiento actual perpetúa las posiciones.

Finalmente, es importante comprender que el yo estoy bien – tú estás bien es una posición y no un sentimiento. Las grabaciones del estoy mal que hay en el Niño no pueden borrarse mediante una decisión tomada en el presente. Lo que se puede hacer es empezar una colección de grabaciones que den salidas buenas a las transacciones, éxitos dentro de acciones integradas que tengan sentido, que sean programadas por el Adulto, y no por el Padre o el Niño, éxitos basados en una ética que tenga una base racional. Quien ha vivido muchos años según las decisiones de un adulto emancipado posee una gran colección de experiencias pasadas de este tipo y puede decir con seguridad: “Sé que esto funciona “. Él yo estoy bien – tú estas bien funciona porque no se espera de él una alegría o una tranquilidad inmediatas.

Un día, una joven divorciada de un grupo se lamentaba, con enojo: “¡Usted y su maldito truco de estoy bien! Anoche fui a una fiesta y decidí ser todo lo amable de que fuese capaz y decidí que todos los asistentes estaban bien. Me acerque a una mujer que conozco y le dije “¿Por qué no vienes a tomar café alguna vez conmigo?”, y la mujer me mando al carajo diciéndome “Me encantaría, pero comprenda usted que no todo el mundo tiene tiempo para andar de visita y de cháchara como usted” ¡Pal carajo! ¡Eso no sirve para nada”.

Las tormentas personales o sociales no van a amainar inmediatamente por el hecho de que hayamos adoptado una nueva posición. El niño exige resultados inmediatos por el hecho de que hayamos adoptado una nueva posición. El niño exige resultados inmediatos, como el café instantáneo, los barquillos al minuto o el alivio contra la acidez de estómago. No podemos garantizar que por el hecho de adoptar la posición yo estoy bien – tú estás bien se experimenten inmediatamente sentimientos buenos. Debemos ser sensibles a la presencia de las viejas grabaciones; pero podemos decidir cerrar el “aparato” cuando las grabaciones que reproduce menoscaban la fe que tenemos en un nuevo estilo de vida que, con el tiempo, aportara nuevos resultados y nueva felicidad a nuestra vida. El Adulto puede también identificar las respuestas del Niño en los demás y decidir no reaccionar de la misma manera.

PODEMOS CAMBIAR

Declarar que tenemos problemas no resulta una ayuda muy valiosa. Mas atinado es el hecho de que la mayor parte de nuestra energía, día tras día, se emplea en la adopción de decisiones. Los pacientes dicen a menudo: “no logro decidirme dígame qué debo hacer, tengo miedo de adoptar una decisión errónea”; o bien ante su incapacidad para decidir,

exclaman: “siempre estoy a punto de fracasar, me odio, nunca llego a realizar ninguno de mis proyectos, mi vida es una sucesión de fracasos”.

Aunque esas declaraciones expresan problemas, se originan todas en la dificultad que rodea la toma de decisiones. El carácter inquietante de la indecisiones se expresa a veces en el ruego indiscriminado de: haga algo, lo que sea, pero haga algo”. En nuestro trato con los clientes vemos que aparecen dos dificultades principales a la hora de tomar decisiones: **1)** “siempre tomo la decisión errónea”, que es la expresión de las personas cuyas decisiones y las actividades que se siguen de ellas dan mal resultado para ella; y **2)** no paro de pensar en lo mismo una y otra vez”, que es la expresión de la persona cuyo ordenador se encuentra lleno de asuntos inacabados y decisiones pendientes.

El primer paso hacia la solución de esas dos dificultades estriba en reconocer que en cada decisión hay tres juegos de datos que es preciso ordenar. El primer juego de datos es el del Padre, el segundo el del Niño y el tercero el del Adulto. Los datos del Padre y del Niño son viejos. Los del Adulto representan la realidad exterior tal como es en el presente, juntamente con una gran cantidad de datos acumulados en el pasado, independientes del Padre y del Niño. En respuesta a un estímulo transaccional, datos procedentes de las tres fuentes ingresan en el ordenador. ¿Quién va a responder, el Padre, el Adulto o el Niño? Tal vez lo mejor para explicar este proceso será poner un ejemplo que lo ilustre.

Supongamos que un hombre de negocios de mediana edad, que goza de reputación como buen Padre, buen marido y ciudadano responsable, debe decidir si ha de firmar o no una petición que se ha de publicar en un periódico local. La petición apoya un proyecto de ley sobre la vivienda, que ha de permitir a los individuos de todas las razas habitar donde se lo permitan sus medios. Lo llaman por teléfono para invitar a unir su nombre a los peticionarios, y en cuanto ha colgado el teléfono se siente disgustado, con el estomago encogido y piensa que acaban de echarle a perder el día.

Debe tomar una decisión, y, evidentemente, esto le plantea un conflicto interior. ¿De donde proceden los datos del conflicto?

Una de sus fuentes es el Padre. Entre las grabaciones que “suenan” se oye: “No hagas recaer la vergüenza sobre la familia”; “No te metas en líos”; “¿Por qué tu precisamente?” Y “Lo primero son tu familia y tus hijos”. Esas grabaciones son como acompañamientos musicales de otra más compulsiva, grabada en los primeros años de su vida, en su hogar de una ciudad: “Cada cual en el lugar que le corresponde”. En realidad hay toda una categoría de datos del Padre, bajo él título de “negro”, que ha estado a su disposición. La puerta sé cerro sobre ese conjunto de datos cuando nuestro hombre era un niño, mediante unas directrices firmes: “No preguntes tonterías”. “Es un negro, he aquí él por que”. “¡Y que no me entere de que has vuelto a las andadas”: (Hasta las “inofensivas” canciones infantiles orquestan el tema, con sus alusiones despectivas a los negros.)

Esas primeras grabaciones, reforzadas a lo largo de los años por ininterrumpidas directrices paternas y por la ulterior comprobación de que la presencia de los negros puede provocar conflictos, constituyen una fuerza poderosa que pesa en la decisión de nuestro hombre.

La fuerza de esos datos que ingresan en el ordenador estriba en que son capaces de reproducir el miedo en el Niño. El Padre de “metro ochenta” ya esta otra vez intentando imponerse al Niño de “sesenta centímetros”. Así, el segundo juego de datos procede del

Niño. Estos datos expresan sentimientos, principalmente: miedo, que dirán, que pasaría si mi hija “se casara con unos de ellos”, mi residencia perdería valor... Las dificultades son reales en este caso, pero la intensidad de los sentimientos tiene que ver menos con esas dificultades reales que con la dificultad original del niño de tres años cuya seguridad dependía de sus padres. Por esto a nuestro hombre se le encoge el estómago y le sudan las manos. El conflicto puede ser tan doloroso que el hombre acabe por recurrir al mueble bar o a cualquier otra actividad de evasión para “quitarse de encima al Padre”.

Corta sería la batalla si no existiera otro juego de datos que también ingresan en el ordenador. Son los datos que proceden de la realidad, los datos que entran en el dominio del Adulto. Un hombre “simple” o “que no piensa”, no se preocupa por la realidad. Simplemente, se rinde al Padre. Su divisa es: “Paz a cualquier precio” (para el Niño). “Toda innovación es peligrosa. Es la naturaleza humana. La historia se repite. Que lo haga otro.

Solo el hombre que tiene en si mismo a un Adulto activo debe tener en cuenta la gravedad de la amenaza del conflicto racial, hasta para su propio bienestar. Sólo su Adulto puede comprender hasta qué punto la esclavitud, el hecho de tratar a unas personas como si fueran cosas, produjo una humillación y una desesperación tan devastadoras para muchos negros. [Sólo el Adulto, como Lincoln, puede decir: “Los dogmas del apacible pasado no sirven para la lucha actual.” Sólo el Adulto puede estudiar objetivamente todos los datos y buscar otros.](#)

En este proceso de identificar y separar los tres juegos de datos es donde empezamos a poner orden en el caso de sentimientos e indecisiones. Una vez separados, el Adulto puede examinar los tres conjuntos de datos para ver cual es su validez.

Las preguntas que nuestro preocupado hombre de negocios debe formular al examinar los datos del Padre que hay en él son: ¿Por qué sus padres tenían aquellas opiniones? ¿Cómo era, en ellos, el Padre? ¿Por qué se sentía amenazado su Niño? ¿Hasta qué punto fueron o no capaces de examinar su propio P-A-N? ¿Es cierto lo que ellos creían? ¿Son superiores los blancos a los negros? Una posición antidiscriminatoria, ¿haría recaer forzosamente “la vergüenza sobre la familia?” ¿Podría ser que, al contrario, la honrara? ¿Piensa realmente primero en su familia y sus hijos si no contribuye a una solución realista de los problemas raciales de su comunidad? ¿Acaso le resultara? ¿Piensa realmente primero en su familia y sus hijos si no contribuye a una solución realista de los problemas raciales de su comunidad? Acaso le resultara también útil preguntar a sus padres cuál es su opinión actual en contraste con la que sostenían cuando se grabó su Padre.

Su Adulto debe también examinar los datos que proceden del Niño. ¿Por qué se siente tan amenazado? ¿Por qué se le encoge el estómago?, ¿Se trata de una amenaza real?

¿Es su miedo adecuado, hoy? ¿O lo era tan sólo cuando tenía tres años? Puede temer, de manera realista, que se produzcan disturbios y violencias. Hasta podrían matarle. Pero debe distinguir entre el miedo producido por los acontecimientos actuales y el miedo que sentía a los tres años. Este último es mucho más grande. A los tres años el niño no puede cambiar la realidad. Puede realizar actos para cambiar la realidad y hasta cambiar las circunstancias que producen el peligro real.

La comprensión del “miedo de los tres años” es algo esencial para que el Adulto quede libre para poder ordenar nuevos datos. Este el miedo – el miedo arcaico del Padre omnipotente – que induce a las personas a “prejuizar”, el que da pie a sus prejuicios. Una persona con

prejuicios es como el chibolo, que acepta que los “polis son malos” como una verdad fundamental. Porque teme hacer lo contrario. Esto produce la contaminación del Adulto, y esta contaminación permite que el prejuicio a los datos del Padre no sometidos a crítica, se exteriorice como una verdad.

Parfraseando a Sócrates que decía que “la vida no sometida a crítica no es digna de ser vida”, podemos decir que el Padre no sometido a crítica no es digno de que basemos en él nuestra vida; puede estar equivocado.

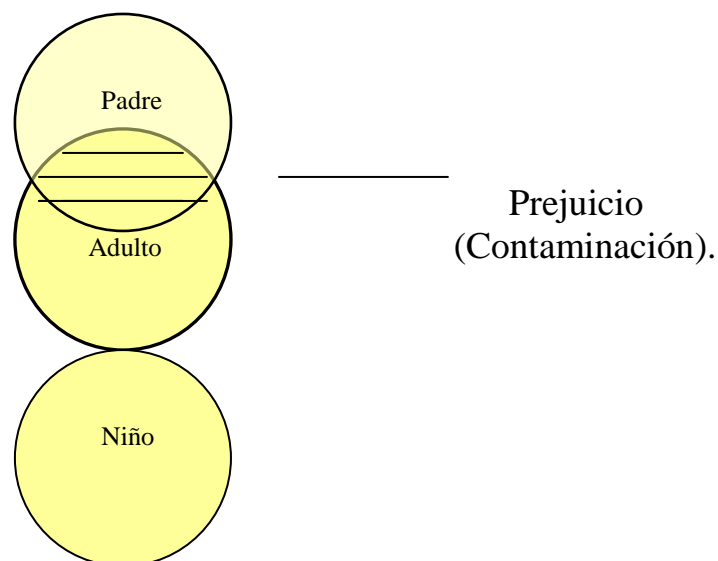
EL ADULTO EMANCIPADO

El objetivo del **A.T.** consiste en capacitar a una persona para que tenga libertad de opción, libertad para cambiar a voluntad, para cambiar las respuestas a los viejos estímulos y a los nuevos. Gran parte de esta libertad se pierde en la primera infancia, iniciándose así, según Kubie, el “proceso neurótico”. Este proceso es tal que se consagra continuamente a resolver problemas pasados; todo, menos tratar de manera eficaz la realidad de hoy.

Las raíces del proceso neurótico pueden, encontrarse en... un fenómeno de la infancia y /o de la primera niñez – la formación de modos de comportamiento estereotipos o “fijaciones”. Entre estos pueden exhibiciones afectivas – por ejemplo. Llorar, chillar, terrores nocturno; realizaciones (o no realizaciones) instintivas – por ejemplo, comer, roer, vomitar, regurgitar, rechazar ciertos alimentos, preferir otros, ritmos de excreción o de retención; formas respiratorias como retener el aliento, etc.; o tipos de acciones generales, por ejemplo, tics, darse golpes en la cabeza, mecerse, chuparse el dedo, etcétera.

Ninguna de estas acciones es en si misma y por si sola inherentemente anormal. Mientras pueda cambiar libremente en respuestas a sugerencias externas o internas cambiantes, cualquiera de estas acciones es normal. La pérdida de la libertad para cambiar es lo que señala el inicio del proceso neurótico.

EL PREJUICIO



El objetivo que se propone el tratamiento consiste en devolver al paciente la libertad para cambiar.- Esta libertad nace del hecho de conocer la verdad acerca de lo que hay en el Padre y lo que hay en el Niño y de cómo esos datos intervienen en las transacciones del presente. Exige también la verdad, o la evidencia, acerca del mundo donde se vive. Esta verdad requiere que se sepa que todas las personas con las cuales uno trata tienen un padre, un Adulto y un Niño. Requiere una exploración persistente no solo de las zonas “cognoscibles” sino también de zonas indeterminadas, que pueden comprenderse mejor mediante otra función del Adulto, el cálculo de probabilidades. Una de las realidades de la condición humana es que a menudo debemos tomar decisiones antes de poder conocer todos los hechos. Así ocurre con todos los “compromisos”: con el matrimonio, con el voto; con la firma de una petición; con el establecimiento de prioridades; con esos valores a los que nos adherimos independientemente, es decir, con el Adulto.

El Niño que hay en nosotros exige certidumbre. El Niño quiere saber que el sol saldrá cada mañana, que su madre estará allá, que “el niño malo” será castigado; pero el Adulto puede aceptar el hecho de que la certidumbre no existe siempre.

El Adulto de nuestro hombre de negocios, enfrentado a la petición que le invitan a firmar, puede reconocer que los resultados de su firma son inciertos. Si firma, puede quedar en ridículo. Si su posición yo estoy bien – tú estas bien, incluye a todos los seres humanos, con independencia de cual sean su raza o su religión, puede verse atacado por personas con prejuicios que pueden perjudicarlo en su profesión; acaso le echen del club de fútbol o sus relaciones con su esposa se vean afectadas. Pero también puede sopesar la posibilidad de que su contribución a una solución de la inquietud racial que reina en su comunidad conduzca a una reducción sustancial del problema. A la larga, puede ganarle caricias a su niño, en forma de reputación de hombre íntegro y valeroso.

Cuando el Padre o el Niño dominan, el resultado es previsible. Esta es una de las características esenciales de los juegos. En estos hay cierta seguridad. Siempre pueden dar un resultado doloroso, pero es un dolor que el jugador ha aprendido a asimilar. Cuando el Adulto se encarga de la transacción, el resultado no siempre es previsible. Hay la posibilidad de un fracaso, pero también hay la posibilidad de un éxito. Cosa más importante, hay la posibilidad de un cambio.

¿QUE ES LO INDUCE A LA GENTE A DESEAR CAMBIAR?

Tres cosas pueden inducir a la gente a querer cambiar. Una, que estén hartos de sufrir. Han chocado de cabeza una y otra vez contra la misma pared, y deciden que ya tienen bastante. Llevan tanto tiempo introduciendo monedas en la misma máquina tragamonedas sin obtener ningún premio, que finalmente deciden dejar de jugar o cambiar de máquina. Sufren de jaquecas. Las úlceras les sangran. Son alcohólicos. Han llegado al fondo. Piden un alivio. Desean cambiar

Otra cosa que induce a la gente a desear un cambio es un tipo lento de desesperación llamado fastidio o aburrimiento. Eso es lo que siente la persona que va por el mundo diciendo: “Bueno, ¿y que?” Hasta que, por fin, formula el gran “¿Y que?” Último. Esta persona está a punto para cambiar.

Una tercera causa del deseo de cambiar, en una persona, es el descubrimiento súbito de que es capaz de hacerlo. Este ha sido uno de los efectos que se han podido observar en el **A.T.** Muchas personas que no habían mostrado un deseo especial de cambiar han entrado en contacto con el **A.T.** a través de conferencias o por haber oído hablar de él a otras personas. Este conocimiento ha producido en ellas una exaltación acerca de nuevas posibilidades, que las ha inducido a averiguar más cosas y les ha infundido un deseo creciente de cambiar. Hay también el tipo de paciente que, aunque sufre síntomas de incapacidad, no desea realmente cambiar. Se somete a tratamiento pero con una cláusula condicional que reza: **“Prometo dejar que me ayude usted, a condición de que no me cure”**. Esta actitud negativa, sin embargo, cambia a medida que el paciente ve la posibilidad de otra forma de vida. Un conocimiento funcional del **P-A-N** permite al Adulto explorar nuevas y excitantes fronteras de la vida, un deseo que ha existido siempre en la persona pero que había permanecido sepultado bajo el peso del *estoy mal*.

¿POSEE EL HOMBRE EL LIBRE ALBEDRÍO?

¿Puede cambiar realmente el hombre si lo desea? Y, si puede, ¿es también ese cambio un producto de sus condicionamientos pasados? ¿Posee el hombre el libre albedrío? Uno de los problemas más difíciles de la posición freudiana es el del determinismo en oposición a la libertad, Freud y la mayoría de los conductistas sostienen que el fenómeno de causalidad observado en el universo se da igualmente en los seres humanos; que lo que ocurre hoy puede comprenderse teóricamente con referencia a lo que ocurrió en el pasado. Si un hombre, hoy, asesina a otro hombre, la orientación freudiana nos ha acostumbrado a bucear en su pasado para hallar el móvil de su acción. Se da por supuesto que debe existir una causa o varias causas, y que la causa o causas deben hallarse en el pasado. El determinista puro sostiene que el comportamiento del hombre no es libre y es tan solo un producto de su pasado. La conclusión inevitable es que el hombre no es responsable de sus actos; que, en realidad, no posee libre albedrío. El conflicto filosófico aparece con todo su dramatismo en los tribunales de justicia. La posición judicial es que el hombre es responsable. La posición determinista, subyacente en gran parte de los testimonios psicológicos, es que el hombre no es responsable, en virtud de los acontecimientos de su pasado.

No podemos negar la realidad de la causalidad. Si pegamos un golpe a una bola de billar y esta choca con otras, que a su vez van a chocar con otras, debemos aceptar la demostración de la ausencia encadenada de causa y efecto. El principio monista sostiene que en toda la naturaleza actúan unas leyes de esa misma clase. Sin embargo la historia demuestra que mientras que las bolas de billar sometidas a la ley de la causalidad no dejan de ser bolas de billar exactamente iguales a como eran antes, los seres humanos si cambian. La evidencia de la evolución – y de la experiencia personal – nos demuestra que el hombre es siempre algo más que sus antecedentes.

Finalmente, ¿acaso era el determinismo más inteligente que el libre albedrío? Sí el momento presente no contiene una opción viviente y creadora, y es total y mecánicamente el producto de la materia y del movimiento del momento anterior, entonces lo mismo cabe decir que este momento era el efecto mecánico del momento que lo precedió, y este último del anterior... y así sucesivamente hasta llegar a las nebulosas primitivas como causa total de todos los acontecimientos posteriores.

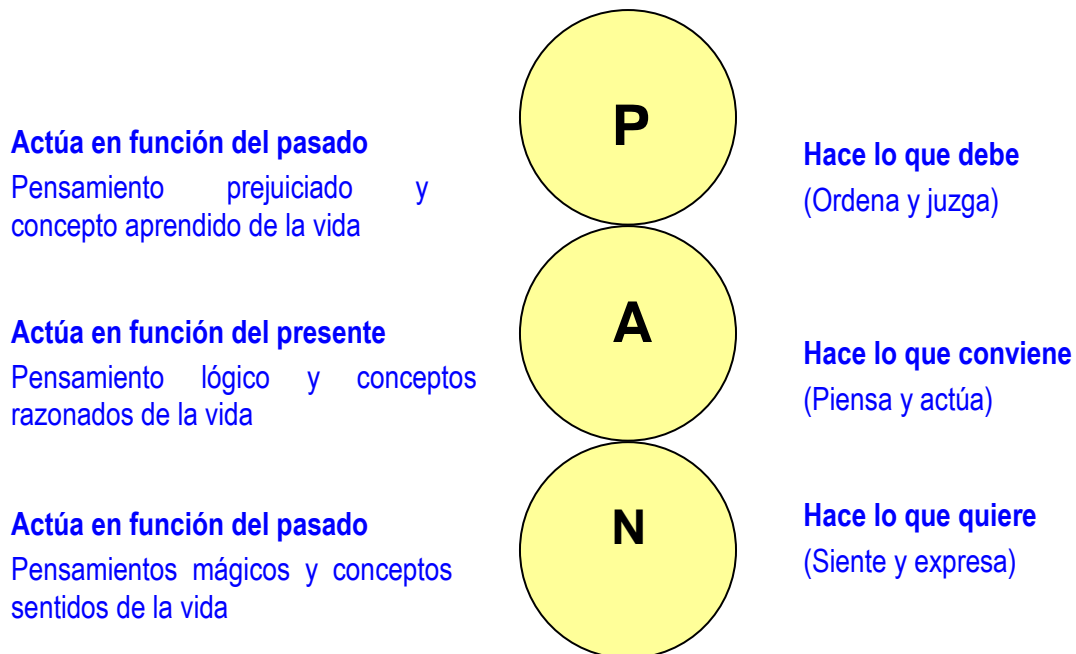
La respuesta no radica en refutar la naturaleza casual del universo o del comportamiento del hombre, sino en buscar las causas en otras partes, además de en el pasado. **El hombre hace lo que hace por ciertas razones, pero no todas estas razones se encuentran en el pasado.**

Pero hay una diferencia esencial entre un hombre y una bola de billar. El hombre, a través de su mente, puede mirar hacia el futuro. Recibe la influencia de otro tipo de orden causal que algunos llaman “causacion creativa”. Otros examinan a fondo esta cuestión y sugieren que las causas del comportamiento humano se encuentran no solo en el pasado sino en la capacidad del hombre para contemplar el futuro o calcular las probabilidades.

La mente humana... actúa, en gran parte, por referencia a las causas finales. Ello es tan obvio que parece imposible dejarlo de lado, y sin embargo lo dejan de lado todas las personas que niegan el albedrío apelando a la analogía de causalidad de la bola de billar. Ciertamente, la bola de billar se mueve primordialmente por causalidad eficiente. El hombre es un ser cuyo presente es dominado constantemente por referencia al inexistente pero poderoso futuro. Lo que no es, influye en lo que es. Tengo un grave problema, pero su solución no es simplemente un resultado de una combinación mecánica de fuerzas, como lo es en un cuerpo físico; en mi caso, yo pienso, y la mayor parte de mi pensamiento se preocupa de lo que puede producirse, en el supuesto que puedan tomarse ciertas decisiones.

Cuando un hombre piensa, ocurre algo que de otro modo no hubiese ocurrido. Esto es lo que significa la “auto – causalidad” como autentica tercera posibilidad en nuestro dilema familiar.

Así, vemos al Adulto como el lugar donde esta la acción, donde reside la esperanza y donde es posible el cambio.



EL ANÁLISIS DE LA TRANSACCION

Ahora que ya hemos establecido un vocabulario, pasemos a la técnica básica: utilizar ese lenguaje para analizar una transacción. La transacción consiste en unos estímulos procedentes de una persona y una respuesta a ese estímulo por parte de otra, cuya respuesta se convierte a su vez en un nuevo estímulo al cual debe responder la primera persona. **El análisis tiene por objeto descubrir qué parte de cada persona – el Padre, el Adulto o el Niño – da lugar a cada estímulo y a cada respuesta.**

Hay muchas claves que ayudan a identificar los estímulos y las respuestas y a averiguar si proceden del Padre, del Adulto o del Niño: no sólo las palabras utilizadas, sino también el tono de la voz, los ademanes y la expresión del rostro. Cuanto más vamos aprendiendo a interpretar esas claves, más datos adquirimos sobre el análisis conciliatorio o transaccional **AT**. No tenemos necesidad de excavar muy hondo en el material anecdótico del pasado para descubrir qué es lo que está grabado en el Padre, en el Adulto y en el Niño. Nos revelamos a nosotros mismos, hoy.

A continuación publicamos una lista de claves físicas y verbales para cada estado.

CLAVES DEL PADRE –

Físicas: Fruncir el ceño, apretar los labios, agitar el dedo índice apuntando, menear la cabeza, mostrar una “expresión horrorizada”, golpear rítmicamente el suelo con el pie, cruzar los brazos sobre el pecho, estrujarse las manos, suspirar, dar golpecitos a otro en la cabeza. Todo eso son gestos típicos del Padre. Sin embargo, puede haber otros gestos del Padre peculiares del Padre de cada uno. Por ejemplo, si el Padre de una persona tenía el hábito de aclararse la garganta y levantar los ojos al cielo cada vez que se disponía a formular un veredicto sobre el mal comportamiento de su hijo, es indudable que esa peculiaridad aparecerá en esta persona cuando se disponga a formular un veredicto procedente del Padre que hay en él, aunque la mayoría de la gente no identifique esa actitud como un gesto del Padre. Hay también diferencias culturales que debemos tener en cuenta.

Verbales: “Voy a poner fin a estos de una vez para todas”; “No puedo por nada del mundo...”; “Nunca olvidaré...” (“siempre “y “nunca” son casi siempre palabras del Padre, que revelan las limitaciones de un sistema arcaico cerrado a los nuevos datos); “¿Cuántas veces te lo he dicho”; “Yo en tu caso...”

Muchas palabras valorativas, tanto críticas como favorables, pueden identificar al Padre en tanto que formulen un juicio sobre otra persona, basado, no en una valoración del Adulto, sino en reacciones automáticas, arcaicas. Podemos poner como ejemplo las palabras siguientes: estúpido, travieso, ridículo, asqueroso, Fastidioso, perezoso, tonterías, absurdo, pobrecito, el pobre, ¡no, no!, hijito, rey, reina (como las vendedoras del mercado), ¿cómo te atreves?, Muy mono, vamos, vamos, ¿y ahora que? ¿Otra vez? Es importante no olvidar que estas palabras son claves, indicios y que no son concluyentes. El Adulto puede decidir, después de una seria deliberación, sobre la base de un sistema ético de Adulto, que una cosa es estúpida, ridícula, asquerosa y fastidiosa. Dos palabras, “deberías” y “debes”, revelan a menudo la presencia del Padre pero, “deberías” y “debes” pueden ser también palabras del Adulto. Es el uso automático, arcaico, irreflexivo de estas palabras lo que revela la activación del Padre. El uso de estas, juntamente con los gestos físicos y el contexto de la transacción, nos ayudaran a identificar al Padre.

CLAVES DEL NIÑO. –

Físicas: dado que las primeras reacciones del Niño ante el mundo exterior no fueron verbales, las claves mas claras para la identificación del Niño aparecen en su expresiones siguientes señala la intervención del Niño en una conciliación: las lagrimas, los labios temblorosos, hacer pucheros, los berrinches, la voz aguda, llorona, hacer girar los ojos dentro de sus órbitas, encogerse de hombros, bajar los ojos, hacer cosquillas, reírse, levantar la mano para pedir permiso para hablar, morderse las uñas, retorcerse, soltar risitas ahogadas, etc.

Verbales: además del modo de hablar infantilizado que todos conocemos, son muchas las palabras que identifican al Niño: quiero, necesito, no quiero, me da igual, cuando sea mayor, más grande, el mayor, el mejor (muchos superlativos tienen su origen en el Niño como “triumfos” del juego de “El mío es mejor”). Dentro del mismo espíritu del: “Mira, mama, sin manos”, son formulados para impresionar al Padre y superar el sentimiento de estar mal.

Hay otro grupo de palabras que los niños dicen continuamente. Sin embargo, estas palabras no son claves del Niño, sino más bien del Adulto que actúa en el niño. Estas palabras son por que, que, donde, quien, cuando y como.

CLAVES DEL ADULTO. –

Físicas: ¿qué aspecto tiene el Adulto? Si borramos de la pantalla las grabaciones visuales del Padre y del Niño, ¿qué aparece? ¿Un rostro inexperto? ¿Una expresión benigna? ¿Aburrida? ¿Insípida? Ernest sostiene que el rostro sin expresión no es el rostro del Adulto. Observa que se identifica al que escucha con su Adulto por un movimiento constante del rostro, de los ojos, del cuerpo, con un parpadeo cada tres, cuatro o cinco segundos. No moverse significa no escuchar. El rostro del Adulto es sincero, dice Ernest. Si la cabeza esta un poco ladeada, la persona escucha con la mente un tanto ladeada también. El Adulto deja también que el Niño curioso y excitado muestre su rostro.

Verbales: como ya hemos dicho, el vocabulario básico del Adulto consiste en: por que, que, donde, cuando, quien y como. Otras palabras son: cuanto, de que manera, relativamente, cierto, falso, probable, desconocido, objetivo, creo, comprendo, opino que, etc. Todas estas palabras indican una ordenación de datos propia del Adulto. En la frase “opino que “, la opinión puede proceder del Padre, pero la declaración es propia del Adulto por cuanto se reconoce que se trata de una opinión y no de un hecho. “Opino que los estudiantes de las escuelas superiores deberían votar” no es lo mismo que “Los estudiantes de las escuelas superiores deberían votar”.

Con la ayuda de estas claves, podemos empezar a identificar al Padre, al Adulto y al Niño en las transacciones en que intervenimos nosotros y otras personas.

Cualquier situación social esta repleta de ejemplos de todos los tipos imaginables de transacción. Hace unos, un día de otoño, viajaba en un autobús y tomé nota de unas cuantas transacciones. La primera fue un intercambio entre Padre y Padre, que tuvo lugar entre dos señoras melancólicas que estaban sentadas una al lado de la otra, frente a mí. En su dialogo desarrollaron una filosofía más bien dilatada acerca de un solo tema: si el autobús llegaría a la hora o con retraso. Meneando la cabeza con aire de sabelotodo, sostuvieron un largo diálogo que empezó con las transacciones siguientes:

Señora 1: (consulta su reloj de pulsera, murmura algo por lo bajo, echa una ojeada a la señora que está sentada a su lado, suspira con fastidio.)

Señora 2: (suspira a su vez, se agita en su asiento, y consulta su reloj)

Señora 1: Por lo visto vamos a llegar tarde otra vez.

Señora 2: Como siempre

Señora 1: ¿Ha visto usted alguna vez que un autobús llegue a la hora?

Señora 2: Nunca.

Señora 1: Hasta mañana se lo estaba diciendo a Lucho: el servicio ya no es lo que era antes.

Señora 2: Tiene usted toda la razón. Así van los tiempos.

Señora 1: Y sin embargo, hay que pagar, eso sí.

Esas transacciones tiene lugar entre Padre y Padre, en cuanto que se desarrollan sin beneficiarse de los datos de la realidad, y son la misma clase de diálogos sentenciosos que esas señoras, cuando eran niñas, oyeron entre sus madres y tías acerca de las vicisitudes de los viajes en ómnibus. La Señora 1 y la Señora 2 gozaban más haciendo el recuento de sus “desdichas” de lo que habrían gozado conociendo los hechos reales. Eso obedece al hecho de que criticar a otros y encontrarles en falta produce un sentimiento agradable. Cuando criticamos y encontramos a otros, reproducimos las críticas y las acusaciones grabadas en el Padre en nuestra infancia, y esto hace que nos sintamos buenos, porque el Padre **ESTÁ BIEN**, y nosotros coincidimos con el Padre. Encontrar a alguien que esté de acuerdo con nosotros, y jugar un juego, produce un sentimiento de casi omnipotencia.

La Señora 1 hizo el primer movimiento. La Señora 2 pudo haber detenido el juego si, en algún momento del diálogo, hubiese respondido con una declaración de su adulto a cualquiera de las declaraciones de la señora 1:

Señora 1: (consulta su reloj de pulsera, murmura algo por lo bajo, echa una ojeada a la señora que está sentada a su lado, y suspira con fastidio.)

REACCIONES DE ADULTO POSIBLES:

1. No hacer caso del suspiro y mirar hacia otro lado.
2. Una simple sonrisa.
3. (En el supuesto de que la Señora 1 se mostrara lo bastante desesperada): ¿No se encuentra bien?

Señora 1: ¿Ha visto usted alguna vez que un ómnibus llegue a la hora?

REACCIONES DE ADULTO POSIBLES:

1. Sí
2. No suelo viajar en autobús.
3. Nunca se me ha ocurrido pensarlo.

Señora 1: Esta mañana se lo estaba diciendo a Lucho: el servicio ya no es lo que era antes.

REACCIONES DE ADULTO POSIBLES:

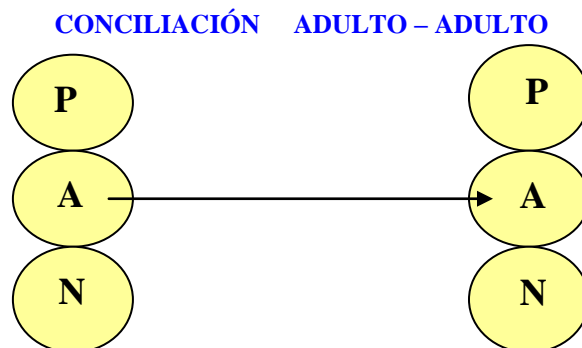
1. No estoy de acuerdo.

2. ¿A que clase de servicio se refiere usted?
3. En mi opinión las cosas no han empeorado.
4. No puedo quejarme.

Cualquiera de esas respuestas o reacciones habrían sido de Adulto, pero no habrían resultado complementarias. La persona que está gozando con el juego de: “¿No es horrible?” No acepta con agrado la intrusión de los hechos. Si las jóvenes casadas vecinas gozan con su sesión matinal de los “maridos son estúpidos”, miraran con malos ojos a la nueva vecina que declara, entusiasmada, que su marido es una perla.

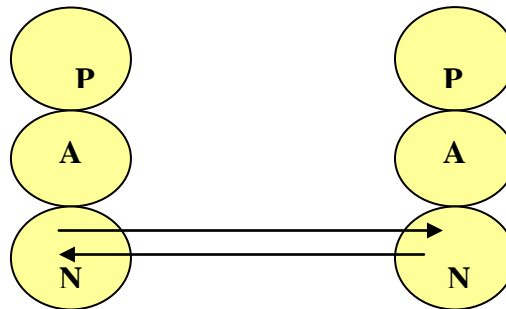
Eso nos lleva a la primera regla de comunicación en **A.T.** Cuando el estímulo y las respuestas, en el diagrama conciliatorio del **P A N** forman líneas paralelas, la conciliación es complementaria y puede prolongarse indefinidamente. No importa el camino que sigan (Padre- Padre, Adulto- Adulto, Niño – Niño, Padre – Niño, Niño Adulto) con tal que sean paralelos. La señora 1 y la Señora 2 no daban pie con bola, en relación con lo hechos, pero su dialogo era complementario y duró sus buenos diez minutos.

El “regodeo en la desgracia” de las dos señoras pasajeras tocó a su fin cuando el hombre que estaba sentado frente a ellas pregunto al conductor sí llegarían a la hora. El chofer dijo: “sí, a las 11,15”, también está fue una conciliación complementaria entre el hombre y el chofer, una conciliación Adulto, Adulto. Fue una respuesta directa a una petición directa de información. No había en ella ningún elemento del Padre (¿Qué probabilidades hay de que lleguemos a la hora, para variar?) ni ningún elemento del Niño (No sé por qué siempre me las arreglo para tomar el autobús que va más despacio). Fue un dialogo desapasionado. Este tipo de conciliación siempre se atiene a los hechos.



Detrás de las dos señoras había otras dos personas cuya actividad ilustra otro tipo de conciliación. La conciliación Niño – Niño. Una de ellas era un muchacho con barba, de aspecto rudo, con el pelo descuidado, que llevaba unos pantalones negros polvorientos que hacían juego con una chaqueta. El otro adolescente iba vestido de manera similar y exhibía un aire de disipación “querida”. Ambos estaban enfrascados en la lectura de un librito barato titulado **Secretos del culto de la tortura**. De haberse tratado de dos sacerdotes enfrascados en la misma lectura habría cabido suponer que buscaban en el libro datos de Adulto acerca de tan extraño tema; pero observando a aquellos dos adolescentes parecía más lógico presuponer que se trataba de una transacción Niño – Niño que le producía aproximadamente el mismo placer cruel que dos niños de cinco años pueden encontrar en descubrir la manera de arrancarles las alas a las moscas. Supongamos que los dos adolescentes actuaran según su leal saber y entender y encontraran la manera de torturar a alguien tal como se explicaba en el libro. No habría intervención del Adulto (no habría comprensión de las consecuencias) ni intervención del Padre (“Es horrible hacer esas

cosas”). Aunque la conciliación diera mal resultado para ellos (la llegada de la policía – de una madre en el caso de los niños de cinco años que arrancan las alas a las moscas), las dos personas protagonistas de la transacción habrían estado de acuerdo. Por tanto, se trata de una conciliación complementaria, Niño – Niño.



CONCILIACIÓN NIÑO – NIÑO

EJEMPLOS DE CONCILIACIONES COMPLEMENTARIAS

CONCILIACIONES PADRE – PADRE

Estímulo: Su deber está en casa, con los chiquillos.

Respuesta: Evidentemente, esa mujer no tiene sentido del deber.

Estímulo: Es asqueroso ver cómo van subiendo los impuestos para que engorden esos inútiles a costa de todos.

Respuesta: ¿A dónde iremos a parar?

Estímulo: Los chiquillos, hoy en día, son holgazanes.

Respuesta: Es un signo de los tiempos.

Estímulo: Voy a llegar al fondo de todo eso de una vez por todas.

Respuesta: ¡Harás bien! En esas cosas hay que cortar por lo sano.

Estímulo: Es hijo ilegítimo, ¿sabes?

Respuesta: Ah, eso lo explica todo.

Estímulo: Se casó con él por su dinero.

Respuesta: Bueno, pues eso es todo lo que consiguió.

Estímulo: Nunca se puede confiar en esa clase de gente.

Respuesta: ¡Exacto! Son todos lo mismo.

CONCILIACIONES ADULTO – ADULTO

Estímulo: ¿Qué hora es?

Respuesta: Yo tengo las cuatro y media.

Estímulo: Llevas un traje estupendo.

Respuesta: Gracias.

Estímulo: Pásame la mantequilla, por favor.

Respuesta: Ahí la tienes.

Estímulo: ¿Qué es eso que huele tan bien, querida?

Respuesta: Un pastel de manzana que está en horno... ¡a punto para comer!

Estímulo: No se qué hacer. No acierto a decidirme.

Respuesta: Creo que no deberías empeñarte en tomar una decisión, cansado como estás. ¿Por qué no te acuestas y mañana hablaremos de ello?

Estímulo: Parece que va a llover.

Respuesta: Eso predijo el hombre del tiempo.

Estímulo: Las relaciones públicas forman parte de las funciones de la gerencia.

Respuesta: Quieres decir que no se pueden confiar a una agencia, ¿verdad?

Estímulo: Juan parece preocupado, últimamente.

Respuesta: ¿Por qué no le invitamos a cenar?

Estímulo: Estoy cansado.

Respuesta: Vamos a dormir.

CONCILIACIONES NIÑO – NIÑO

Fácilmente se comprende que haya muy pocas conciliaciones complementarias Niño – Niño que no tengan relación con el juego. Y es así porque el Niño es un ser más dado a conseguir caricias que a darlas. La gente sostiene conciliaciones para conseguir caricias. **Bertrand Russell decía: “Es imposible pensar profundamente por puro sentido del deber. Por mi parte, necesito de vez en cuando un pequeño éxito para mantener... una fuente de energía”.** Sin la participación del Adulto en la conciliación no se originan caricias para nadie y la relación pasa a ser no – complementaria o muere de puro fastidio.

Un claro ejemplo social de ese fenómeno es el movimiento hippie. La mayoría de los hippies cantaban alabanzas de una vida hecha de conciliaciones Niño – Niño. Pero la terrible verdad no tardó en imponerse: no es divertido hacer lo tuyo si todos los demás se preocupan tan sólo de hacer lo suyo. Al desconectarse de lo establecido se desconectaron del Padre (desaprobación) y del Adulto (realidad “trivial”); pero, al desconectarse de la desaprobación descubrieron que también habían secado la fuente de los elogios. (Un par de chibolos de cuatro años pueden decidir fugarse de sus casas, pero abandonan la idea cuando piensan que sería estupendo conseguir un sorbete, y para eso necesitan a sus mamás) Los primeros hippies buscaban las caricias unos en otros, pero éstas pasaron a ser cada vez más impersonales y más desprovista de significado. El chico a la muchacha: “Claro que te quiero ¡quiero a todo al mundo!” Así la vida empezó a recurrir cada vez más a medios primitivos de acariciarse, como la fantasía (La evasión por medio de las drogas) o la actividad sexual continua. El sexo puede ser exclusivamente una actividad Niño – Niño en cuanto que el deseo sexual es una grabación genética del Niño, como lo son todas las necesidades biológicas primarias. Lo más agradable del sexo, sin embargo, consiste en que haya en él un factor de Adulto hecho de consideración, de amabilidad y de responsabilidad por los sentimientos del otro. No todos los hippies se hallan huérfanos de esos valores, de la misma manera que no todos los hippies carecen de un Padre y de un Adulto. Muchos, sin embargo,

viven obsesionados en la búsqueda de ellos mismos y, en cierto modo, se utilizan unos a otros como estímulos sensoriales.

Cabe encontrar relaciones felices entre hippies o amistades entre niños sumamente placenteras, que contienen conciliaciones no totalmente Niño – Niño, y en las cuales hay además una ordenación de datos propia del Adulto y también valores del Padre. Veamos dos ejemplos de dos niñas que juegan:

Niña 1 (Niño): Yo seré la mamá y tú la nenita

Niña 2 (Niño): Siempre me toca a mí ser la nenita.

Niña 1 (Adulto): Bueno, lo haremos por turnos; primero tú serás la Mamá, y la próxima lo seré yo.

Este diálogo no es puramente Niño – Niño a causa de la intervención del Adulto (La solución del problema) que aparece en la última declaración.

También muchas de las transacciones entre niños pueden ser Adulto – Adulto, aunque puedan parecer “infantiles” por deficiencia de los datos:

Niña: ¡Socorro, socorro! ¡A “Michi” (el gato) se le ha caído un diente.

Hermanita: ¿Sabes si los angelitos también les llevan dinero a los gatos?

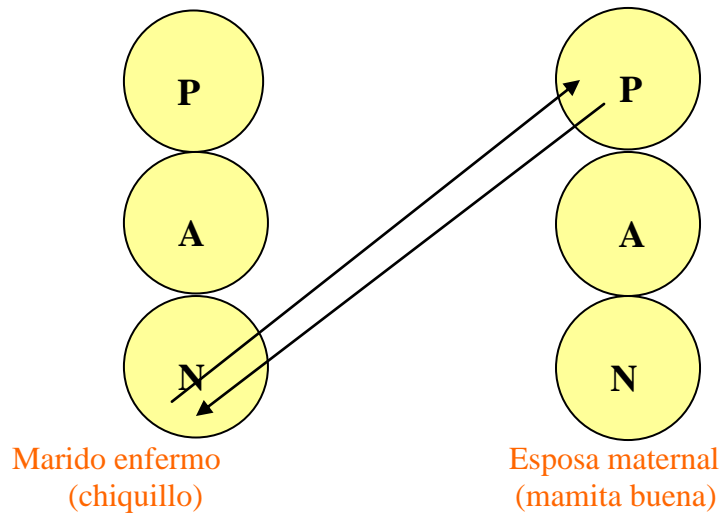
Tanto el estímulo como la respuesta son Adultos, declaraciones válidas sobre la base de los datos disponibles. ¡Buena ordenación de datos, pero datos erróneos!

Las conciliaciones complementarias Niño – Niño se observan con más frecuencia en lo que las personas hacen que en lo que se dicen unas a otras; y lo mismo cabe decir de los chiquillos muy pequeños. Una pareja de Adultos que se abrazan y chillan a pleno pulmón en las montañas rusas están sosteniendo una transacción Niño – Niño. Pero el Adulto ha sido quien ha hecho posibles esas felices experiencias. Las montañas rusas costaron dinero a la pareja. El abuelo y la abuela comparten la alegría de estar juntos hecha posible por toda una vida de concesiones mutuas. Una relación entre personas no puede durar mucho sin el Adulto. Cuando el Adulto no anda cerca, el Niño se enreda en las conciliaciones cruzadas, que describiremos más adelante.

CONCILIACIONES PADRE - NIÑO

Otro tipo de conciliación complementaria es la que existe entre el Padre y el Niño. El marido (Niño) está enfermo, tiene fiebre y necesita cuidados. La esposa (Padre) sabe cuán enfermo se siente y esta dispuesta a tratarle como una madre. La cosa puede prolongarse indefinidamente de manera satisfactoria mientras la esposa esté dispuesta a ser maternal. Hay matrimonios que tienen ese carácter. Si un marido quiere jugar a ser “el niño” y su mujer está dispuesta a ser maternal, a cargar con todas las responsabilidades y a cuidar de él, el matrimonio puede ser completamente satisfactorio en tanto que ninguno de los dos desee cambiar de papel. Si uno de los dos se harta de la situación, la relación paralela se perturba y empiezan los disgustos.

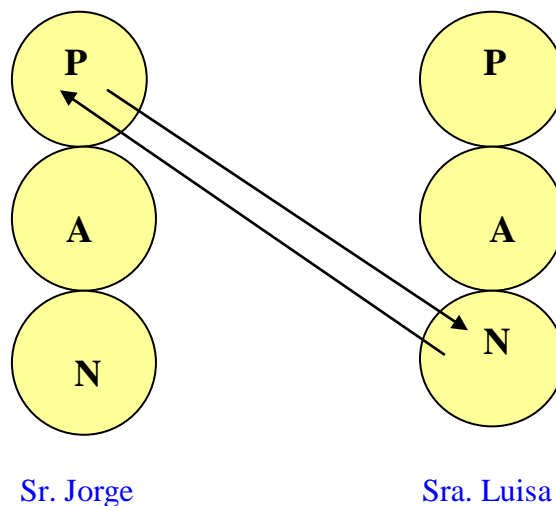
CONCILIACION NIÑO - PADRE



Conciliación complementaria entre Jorge (Padre) y Sra Luisa (Niño):

Jorge (Leyendo el periódico): ¡Cuántas noticias! Un terrible desborde en el Sur. Mala suerte, desde luego. Pero, oye, eso es estupendo. ¡Es el principio del fin de estos tipos! ¡El congreso ha aprobado unas mociones que van a dejar fuera de la ley a los de la ley 20530! Y hay una huelga de trabajadores en Cuzco y una muchedumbre de universitarios ocupan sus sitios. ¡Así, así hay que hacerlo! Y un mitin de masas de Bolivia ha pedido que se deporte al Presidente! Esa chusma de agitadores, pagados... No tenemos por qué meternos con los bolivianos ni con ningún gobierno extranjero. Nosotros, al margen. Y se rumorea, parece que con visos de verosimilitud, que Pinochet ha muerto. Estupendo.

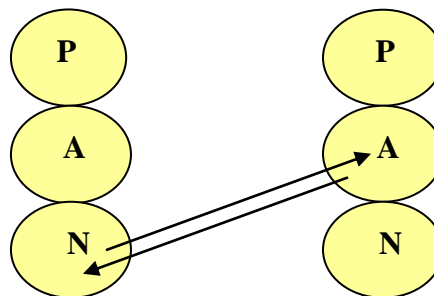
Sra. Luisa: Tienes razón.



CONCILIACIÓN PADRE - NIÑO

CONCILIACIONES NIÑO - ADULTO

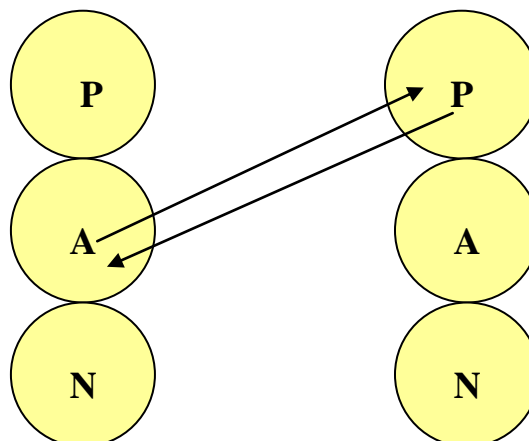
Otro tipo de transacción complementaria es la que se establece entre el Niño y el Adulto de la figura anterior. Una persona acongojada por sus sentimientos de No Estar Bien puede buscar seguridad realista en otra persona. Un marido puede tener una entrevista de negocios que le espera, de la cual depende su ascenso. Aunque está perfectamente preparado en todos los aspectos lleva una sobrecarga de datos del Niño que obstaculizan el funcionamiento de su ordenador: “¡No voy a conseguirlo!” Así mismo se lo dice a su mujer: “¡No voy a conseguirlo!”, con la esperanza de que ella haga el recuerdo de las razones reales por las cuales puede conseguirlo, siempre que no permita que su Niño que No Está bien eche a perder su oportunidad. El marido sabe que su mujer posee un buen Adulto y “Lo toma prestado” cuando el suyo está acorralado. La respuesta de su mujer no es una respuesta de Padre, que sería tranquilizadora aun sin contar con los datos de la realidad o que se limitaría a negar los sentimientos del Niño: “Claro que lo conseguirás, ¡no seas tonto!”



CONCILIACIÓN NIÑO ADULTO

CONCILIACIONES ADULTO-PADRE

Otro tipo de conciliación complementaria es la que establecen el Adulto y el Padre, representada aquí por un hombre que quiere abandonar el vicio de fumar. Posee datos de Adulto adecuados acerca de las razones por las cuales dejar de fumar es importante para su salud. A pesar de eso, pide a su mujer que ejerza el papel de Padre, que destruya sus cigarrillos cuando encuentre alguno y que “lo riña firmemente” si enciende uno. Esta transacción ofrece excelentes posibilidades de juego. En cuanto ha traspasado la responsabilidad al Padre que hay en su mujer, el marido puede ser el niño travieso y jugar a “De no ser por ti yo podría” o a “A que no me atrapas”.

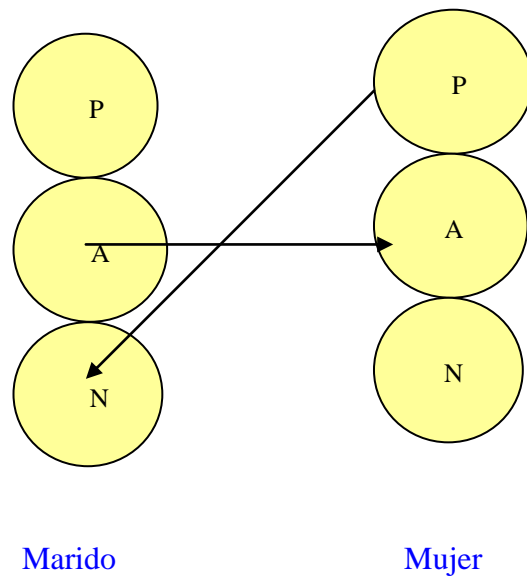


CONCILIACIÓN ADULTO - PADRE

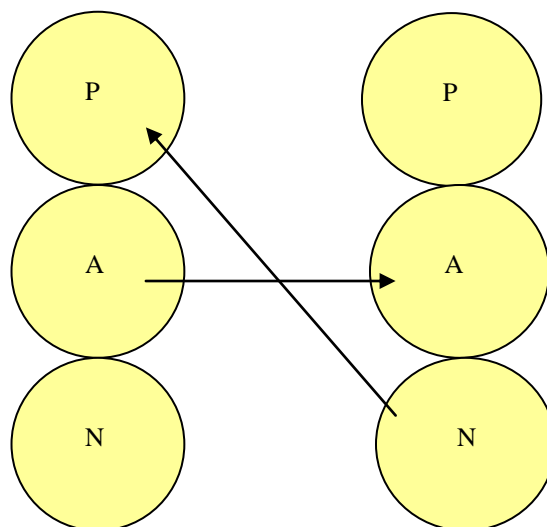
CONCILIACIONES CRUZADAS

La clase de conciliación que produce perturbaciones es la conciliación cruzada de la figura. El ejemplo clásico de **Berne** es la conciliación marido y mujer cuando el marido pregunta: “Querida, ¿dónde están mis gemelos? (Un estímulo de Adulto, que pide información.) Una respuesta complementaria por parte de su mujer sería: “En el cajón de arriba de la izquierda de su tocador”, o bien “No los he visto pero te ayudaré a buscarlos”.

Sin embargo, si la querida esposa ha tenido un día de perros, gritara: “¡Donde tú los dejaste!”, y el resultado será una conciliación cruzada. El estímulo era Adulto pero la esposa ha cedido la respuesta al Padre.



CONCILIACIÓN CRUZADA



CONCILIACIÓN CRUZADA

Eso nos lleva a la segunda regla de la comunicación en análisis conciliatorio. Cuando el estímulo y la respuesta se cruzan en el diagrama conciliatorio **P A N**, se interrumpe la comunicación. Marido y mujer ya no pueden hablar de gemelos; primero deben discutir por qué el marido nunca guarda sus cosas. Si la respuesta de la mujer hubiese sido de Niño (“¡Por qué tienes que gritarme siempre?”) (Figura anterior), se habría producido el mismo callejón sin salida. Esas conciliaciones cruzadas pueden poner en marcha toda una serie de intercambios o diálogos en tonos fuertes que terminan con un golpe fuerte. Los modelos repetidos de ese tipo son los que dan cuerpo a juegos como “Eso es muy propio de ti”, “De no ser por ti yo podría”, “Ruge, ruge” y “Ahora te agarre, hijo de...”.

El origen de las repuestas que no son propias del Adulto se encuentra en la posición del Niño, que no **ESTA BIEN**. Una persona dominada por este sentimiento “lee” en las observaciones que se le dirigen cosas que no están realmente en ellas: “¿Dónde compraste esa carne?” “¿Qué tiene de malo?”; “Me encanta tu nuevo peinado”, “Nunca te gusto que llevara el pelo largo”, “Me han dicho que se mudan ustedes”, “Bueno, en realidad no podemos permitirnoslo pero ese barrio se esta poniendo inhabitable”; “Ponme mas papas, querida”, “Y luego dices que la que esta gorda soy yo”. Como dice una de mis clientes: “Mi marido dice que veo mala intención hasta en un libro de cocina.

EJEMPLOS DE CONCILIACIONES CRUZADAS

ENFERMO (A): Me gustaría trabajar en un hospital como este.

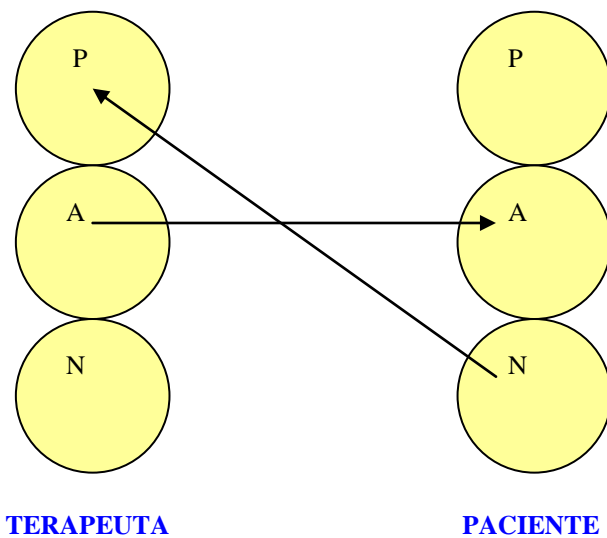
ENFERMERA (P): No te queda tiempo para ocuparte de tus propios problemas.

LA MADRE (P): Ve a elegir habitación.

LA HIJA (P): Tú no eres quien para decirme lo que debo hacer. Tú no mandas. Es papa quien manda.

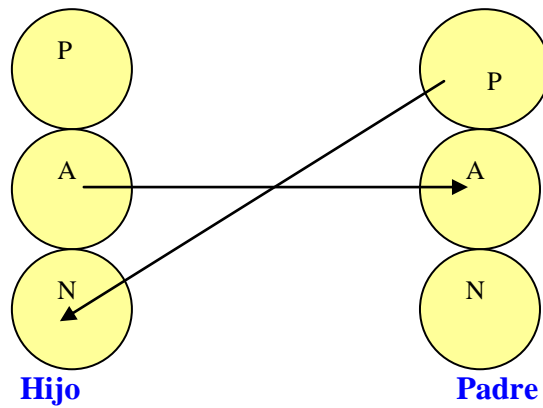
EL TERAPEUTA (A): ¿Qué es lo que odia usted más en la vida?

ENFERMO (N): ¡El papeleo, el papeleo (golpea la mesa con el puño)!



EL HIJO (A): Esta noche debo terminar un informe para mañana.

EL PADRE (P): ¿Por qué tienes que dejar siempre las cosas para el último momento?



UN HOMBRE (A), de pie con un amigo: íbamos a abrir el tapón y se nos ha caído la llave detrás del parachoques. ¿Puede ayudarnos a sacarla?

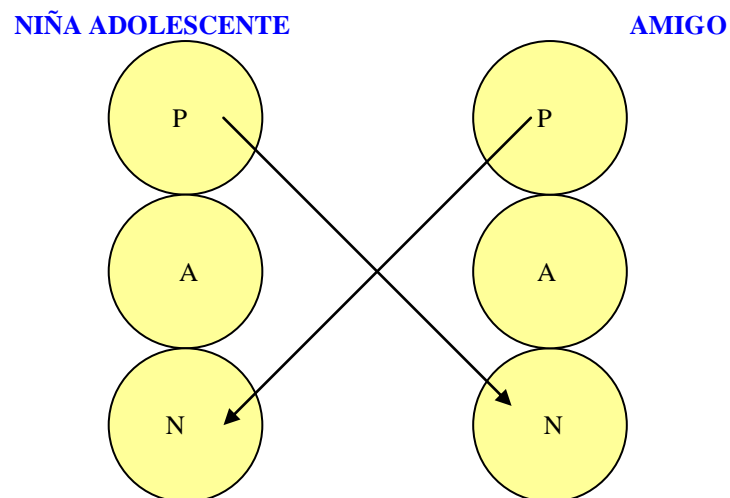
EL EMPLEADO DE LA GASOLINERA (P): A mi no se me ha caído.

La NIÑA (A): Las camisas sucias son calientes.

LA MADRE (P): Anda, ve darte un baño.

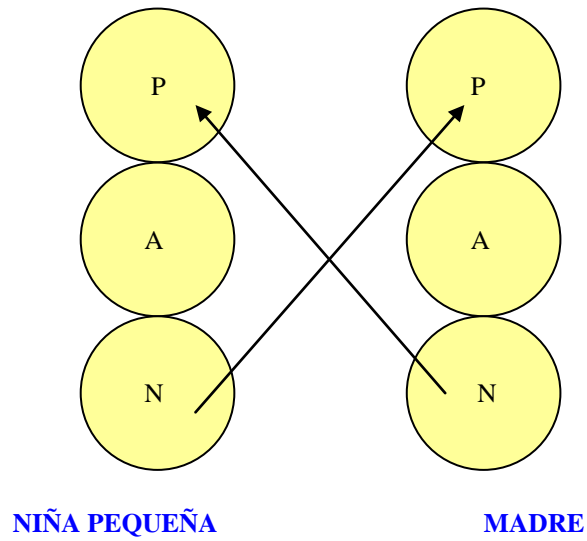
UNA MUCHACHITA ADOLESCENTE (P): Bueno, francamente, a mi padre le gusta más viajar.

UN AMIGO (P): Mi familia procura evitar los lugares turísticos.



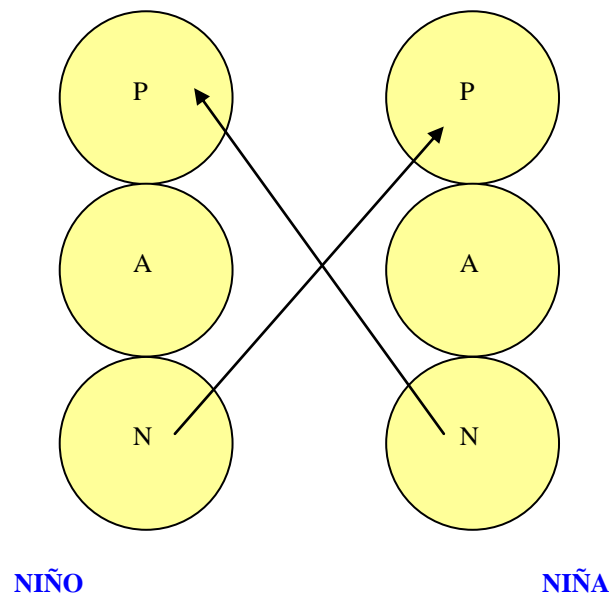
NIÑA (N): Odio la sopa. No me la comeré. Guisas muy mal.

LA MADRE (N): ¿Ah, si? Pues voy a marcharme de casa y te tocara a ti guisarte la comida, hija.



UN NIÑO (N): Mi padre tiene un millón de dólares.

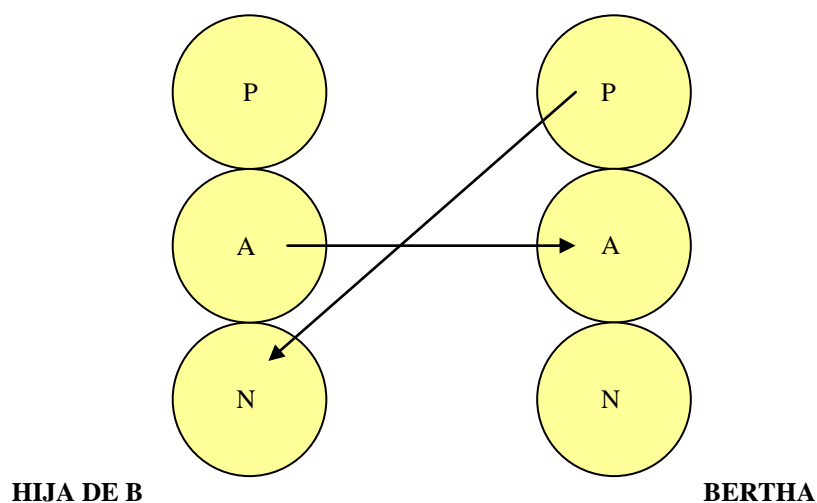
UNA NIÑA (N): Eso no es nada. El mío tiene “infinito” de dólares.



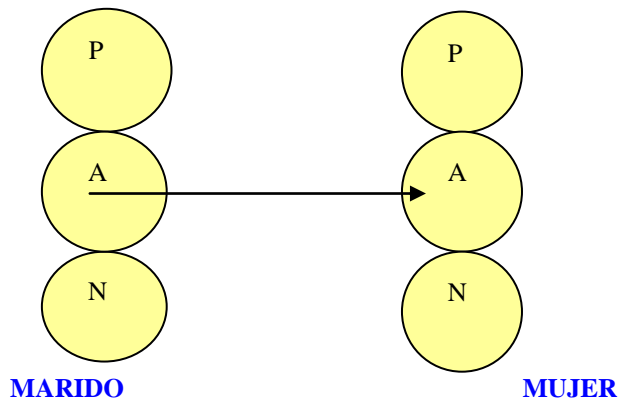
LA HIJA DE BERTHA (A): Ya lo se, pero... ¡OH, quisiera contribuir! Quisiera trabajar como asistente social. Me pregunto si podría conseguir que una de las tiendas del departamento me permitiera instalar un servicio de ayuda social, con una salita de espera agradable, con cretonas y asientos de mimbre y todo eso. OH, yo podría...

BERTHA (P): ¡Oye, niña! Lo primero que debes comprender es que toda esa cháchara sobre la ayuda social y la asistencia y tal, no es mas que la rendija por donde se esta colando el socialismo. ¡Cuánto antes un hombre se convenza de que no van a mirarle, de que se acabaron las boberías y esas historias de las clases gratuitas y los desayunos gratis para sus hijos, tanto antes encontrara trabajo y empezara a producir, producir, producir! Eso es lo que necesita el país, y no toda esa palabrería que no hace mas que debilitar la fuerza de voluntad del obrero y meterles en la cabeza a sus hijos malas doctrinas. En cuanto a ti, si te preocuparas del negocio en lugar de andar haciendo el tonto todo el país...Cuando yo era joven decidí que era lo que quería hacer, y me agarre a ello contra viento y marea, y por eso hoy soy lo que soy.

Las respuestas del Padre, como la de BERTHA, siguen procediendo del yo estoy mal del Niño. El hombre siente que sus hijos no le aprecian, que no comprenden cuan duramente tuvo que luchar; todavía siente que esta mal. Si dijera que su Niño se expresara directamente, acaso lloraría. Pero elige un camino mas seguro y cede la conciliación al Padre, en quien residen la justicia, la corrección, y que “tiene respuestas para todo”.



La persona cuyo Niño no este bien se halla constantemente en activo no puede participar en conciliaciones que la aproximen a la realidad porque se encuentra preocupada continuamente con asuntos inacabados que se refieren a una realidad pasada. No puede aceptar francamente un cumplido porque cree que no lo merece y sospecha que debe de encerrar alguna espina, alguna segunda intención. Se encuentra ocupada en un intento continuo de mantener la integridad de la posición que instalo en su niñez. **La persona que siempre recurre al Niño, en realidad esta diciendo: “Mírame, no estoy bien”. La persona que siempre recurre al Padre en realidad esta diciendo: “Mírate, no estas bien (y eso hace que yo me sienta mejor)”.** Ambas maniobras son una expresión de la posición no estoy bien y ambas contribuyen a la prolongación de la desesperanza.



La posición no está bien no se expresa solamente en la respuesta. Puede encontrarse también en él estímulo. **El marido dice a la mujer: “¿Dónde has escondido el abrelatas?”** El estímulo principal es Adulto en cuanto pide una información objetiva. Pero en la palabra “escondida” hay una comunicación secundaria. (Tu manera de llevar la casa es un misterio para mí. Yo ya habría quebrado si fuese un desordenado como tu. ¡Si pudiera encontrar por una vez, por una sola vez, algo que este en su sitio!) Esto es Padre puro. Es una crítica apenas velada. Estimula una conciliación doble.

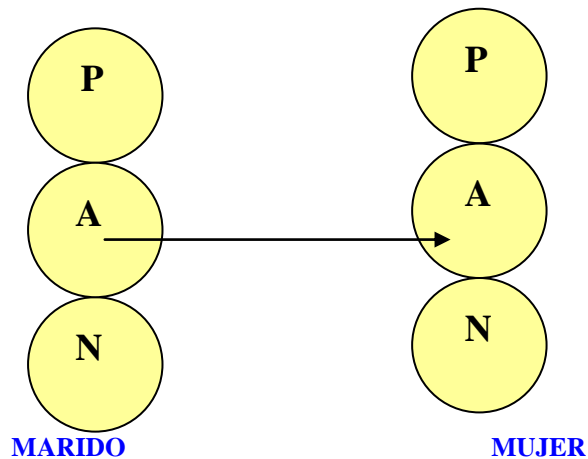
La marcha de esta conciliación depende de la mujer, según a que este estímulo prefiera responder. Si quiere mantener la paz y se siente lo bastante bien para no considerarse amenazada, puede responder: “Lo escondí al lado de las cucharas”. La respuesta es complementaria en el sentido de que da la información solicitada y al mismo tiempo acusa recibo, con buen humor, del “aparte” de su marido relativo a sus cualidades de ama de casa. Si su Adulto juzga que es importante para su matrimonio que atienda a la suave sugerencia de su marido, puede darse por advertida y volverse mas ordenada. Si su Adulto domina la conciliación, así puede hacerlo.

Pero si el que responde es su Niño que no esta bien, la respuesta primaria se refería a la palabra “escondido”, y la mujer puede contestar algo así como: “Pero, ¿qué te pasa, hijo? ¿Estas ciego?” Y aquí pasa a último término la petición del abrelatas para ceder el lugar a una discusión, en la que se repiten los adjetivos “ciego”, “estúpida”, etc. La lata sigue sin abrir, y se pone en marcha un juego de “¡Ruge, ruge!”.

Algunas conciliaciones de esta naturaleza pueden incluir estímulos y respuestas a todo el nivel. Un hombre llega a su casa y escribe con el dedo “Te quiero” en el polvo que cubre la mesita auxiliar. El Adulto lleva el timón de la situación, pero en ella intervienen a la vez el Padre y el Niño. El Padre dice: “¿Por qué no haces nunca la limpieza de la casa?” El Niño dice: “Por favor, no te enfades conmigo por esa crítica”. Pero el Adulto lleva la batuta, sobre la base de que el hecho de quererse es lo importante en el matrimonio, y por esto no permite que el Padre ni el Niño dominen francamente en la situación. “Si le digo que la quiero no se enojara conmigo, y tal vez comprenda que, al fin al cabo, para un hombre de mi posición es importante tener un hogar presentable”.

La conciliación puede resultar complementaria si la esposa esta bien, lo bastante por lo menos para aceptar una pequeña crítica constructiva. El final será feliz si la esposa limpia la

casa, sale a recibir a su marido a la puerta con un generoso refresco en la mano, y le dice que es un marido deliciosamente sentimental e imaginativo: “Otros maridos no hacen mas que gruñir y rezongar, en cambio yo, ¡que joya de marido tengo!” Ese enfoque no puede menos de dar buen resultado. Pero si la mujer es incapaz de reaccionar así, entonces su Padre probablemente replicara: “¿Cuándo hiciste limpieza del garaje por ultima vez?” O su Niño la obligara a correr a la ciudad y a ir de tiendas para vengarse. Esa conciliación ilustra el hecho de que aun cuando intervengan el Padre y el Niño, el resultado puede ser amable y fomentar la felicidad conyugal, si el Adulto toma las riendas del asunto.



El adulto puede elegir la manera de responder a un estímulo de modo complementario para proteger a la vez la relación y a los individuos que intervienen en la relación. Esto exige a veces un cálculo (intuitivo) muy rápido. Veamos un ejemplo.

Estamos en un cóctel. Un hombre (Niño) inicia la conciliación pellizcando a una mujer en una nalga. La mujer (Adulto) responde: “Mi madre siempre me dijo que hay que ofrecer la otra mejilla”. ¿Por qué identificamos esta respuesta como propia del Adulto?

La mujer habría podido responder como Padre: “¡viejo verde!” y hasta pegarle un bofetón. De haber respondido su Niño, podría haber llorado, o sonrojarse, o enojarse, o trastornarse, o mostrarse seductora.

Pero su respuesta fue de Adulto en cuanto que logro comunicar gran cantidad de información en pocas palabras.

1. Tuve una madre que siempre me decía... ¡así que, cuidado!
2. Ofrece la otra mejilla... y además, conozco la Biblia, de modo que ya ve usted que no soy lo que creía.
3. El humor del juego de palabras advierte al hombre: “Mi niño se está riendo muy a gusto, y usted está bien y yo sé aceptar una broma.
4. ¡La conciliación ha terminado.

La persona que “siempre queda airosamente” no lo hace por casualidad. Posee un Adulto de gran potencia. Esa virtud resulta muy útil en la vida social, como en el caso que acabamos de citar, pero nunca es tan crítica como en casa. De un cóctel siempre puedes marcharte. Marcharse de casa ya es otra cosa.

Surge la pregunta: ¿Cómo se consigue que el Adulto trabaje mejor y más de prisa? Cuando alguien llama a la puerta principal de la vida, ¿quién va a acudir primero, el Padre, el Adulto o el Niño?

COMO PERMANECER EN EL ADULTO

El adulto se desarrolla más tarde que el Padre y el Niño y parece que no le resulta fácil alcanzarles a lo largo de la vida. El Padre y el Niño ocupan circuitos primarios, que tienden a funcionar automáticamente en respuesta a los estímulos. Lo primero que hay que hacer, por consiguiente, para fortalecer al Adulto, es aprender a captar las señales del Padre y del Niño. La exaltación sentimental es indicio de que el estímulo ha “pescado” al Niño. Conocer al propio Niño, ser sensible a nuestros propios sentimientos de estar mal, es la primera condición indispensable para que el Adulto pueda proceder a la ordenación de datos. Teniendo conciencia de eso, “Ese es mi Niño que no esta bien” permite evitar la exteriorización de los sentimientos en forma de acciones. La ordenación de esos datos requiere unos instantes. **Contar hasta diez es un método útil para aplazar la respuesta automática con el fin de que el Adulto pueda conservar el dominio de la conciliación.** “En la duda, abstente” es una buena norma para atajar las reacciones arcaicas o destructivas del Niño. Aristóteles sostenía que la autentica manifestación de fuerza reside en la retención. **La fuerza del Adulto se demuestra primero en esa capacidad para refrenar: para refrenar las respuestas automáticas y arcaicas del Padre y del Niño, en espera de que el Adulto calcule las adecuadas.**

Las señales del Padre pueden vigilarse de la misma manera. Resulta muy útil programar en el ordenador algunas preguntas de Adulto aplicables a los datos del Padre: ¿Es verdad? ¿Es aplicable el caso? ¿Cuáles son los hechos?

Cuanto más conocemos el contenido del Padre y del Niño que hay en nosotros, tanto más fácilmente podemos separar al Padre y al Niño del Adulto. **En Inglaterra llaman a la Psicoterapia “elegir en uno mismo”.** Este es precisamente el método requerido para desarrollar al Adulto. Cuanto más comprendemos al propio Padre y al propio Niño, tanto más separado, autónomo y poderosos se vuelve nuestro Adulto.

Una de las maneras de ejercitarse en la identificación del Padre y del Niño consiste en prestar atención al diálogo interior. La cosa resulta relativamente sencilla, puesto que no existe ninguna exigencia exterior de respuesta, y uno tiene tiempo para examinar los datos. Cuando nos sentimos sombríos, deprimidos, melancólicos, podemos formularnos la pregunta: “¿Por qué mi padre le esta pegando a mi Niño?” Los diálogos interiores en tono de acusación son corrientes. Bertrand Russell escribió, a propósito de Alfred North: “Como otros hombres que llevan una vida extremadamente disciplinada, tenía tendencia a los soliloquios deprimentes, y cuando creía estar solo, se insultaba a sí mismo en voz baja por sus supuestos defectos o deficiencias.”

Cuando una persona es capaz de decir: “Ese es mi Padre”, o “Ese es mi niño”, lo dice con el Adulto; así pues, por el solo hecho de interrogarse uno mismo, ya se ha pasado al Adulto. Podemos sentir alivio inmediato en una situación angustiosa preguntándonos: “¿Quién va a responder?”

Al volvernos sensibles a nuestro propio Niño, empezamos a volvernos sensibles al Niño que hay en los demás. Nadie ama a la persona que le inspira temor. Tememos al Padre que hay en los otros; en cambio, podemos amar a su Niño. En una conciliación difícil resulta muy útil ver al chiquillo o a la chiquilla, en otra persona, y hablar a ese chibolo o a esa chibola, no con condescendencia sino, con amor, con afán de protección. En la duda, acariciemos. Cuando respondemos al Niño de otra persona, no tememos al Padre de esa otra persona.

Otra manera de robustecer al Adulto consiste en tomarse el tiempo necesario para adoptar algunas decisiones importantes sobre los valores básicos, con lo cual se hacen innecesarias un sinnúmero de decisiones menos importantes. Esas grandes decisiones siempre pueden revisarse, pero el tiempo que se emplea en tomarlas se ahorra de sobra al no tener que perderlo en cada pequeño incidente al cual son aplicables los valores básicos. Esas grandes decisiones forman una base ética desde la cual resulta fácil responder a las preguntas sobre “¿Qué hacer?” Que surgen a cada paso.

Para tomar esas grandes decisiones se requiere un esfuerzo consciente. No se puede enseñar navegación en plena tormenta. Igualmente, no podemos construir un sistema de valores en la fracción de segundo que ocurre entre el momento en que nuestro hijo nos comunica: “Juan me ha pegado un puñetazo en la nariz” y nuestra respuesta. No podemos elaborar una conciliación constructiva con el Adulto al mando de la situación si no se ha meditado previamente sobre los valores básicos y las prioridades.

Si somos propietarios de un crucero llegamos a convertirnos en expertos navegantes porque hemos podido tocar las consecuencias de serlo muy mediocres. No esperamos a que empiece la tormenta para enterarnos de cómo funciona la radio. Si estamos casados, llegamos a convertirnos en expertos maridos o mujeres porque hemos tocado las consecuencias de serlo muy mediocres. Elaboramos un sistema de valores subyacentes a nuestro matrimonio, que luego nos sirve, cuando el mar anda revuelto. Entonces el Adulto está preparado para imponerse en las conciliaciones con preguntas como esa: “¿Qué es lo importante, aquí?”

El Adulto, funcionando como una calculadora de posibilidades, puede elaborar un sistema de valores que abarque, no solo la relación conyugal, sino todas las relaciones. A diferencia del Niño, puede calcular las consecuencias y aplazar los placeres. Puede establecer nuevos valores basados en un examen más a fondo de los fundamentos históricos, filosóficos y religiosos de los valores. A diferencia del padre, se preocupa más de la preservación del individuo que de la preservación de la institución. El Adulto puede situarse conscientemente en la posición de que ser una persona amorosa es importante. El Adulto puede ver algo más que una orden del Padre en la idea de que: “Es más dichoso quien da que quien recibe”.

Esta forma de dar puede elegirse como forma de vida. Esa elección u opción puede estar subyacente en todas las decisiones en que el Adulto pregunta: “¿Qué es lo importante, aquí? ¿Estoy comportándome como un ser que ama?” Una vez tomadas esas decisiones sobre los valores podemos interpretar de manera constructiva el “¿Dónde escondiste el abrelatas?” Y continuar reforzando día tras día la posición yo estoy bien – tú estás bien.

EN RESUMEN, PARA CONSTRUIR UN ADULTO FUERTE:

- 1. Aprenda a reconocer a su niño, sus vulnerabilidades, sus temores, sus principales métodos para expresar esos sentimientos.**
- 2. Aprenda reconocer a su Padre, sus predicciones, sus órdenes, sus posiciones prefijadas, y sus principales maneras de expresar todo eso.**
- 3. Sea sensible al Niño que hay en los demás, hágale a ese Niño, acaricie a ese Niño, proteja a ese Niño, y hágase cargo de su necesidad de expresión creadora, así como del peso de no estar bien que gravita sobre sus hombros.**
- 4. Cuente hasta diez, si es necesario, para dar tiempo al Adulto a ordenar los datos que llegan a la ordenadora, y para discernir lo que es propio del Padre, lo que es propio del Niño y lo que es pura realidad.**
- 5. En la duda, absténgase. Nadie puede reprocharle lo que no dijo.**
- 6. Elabore un sistema de valores. No puede tomar decisiones sino dentro de un marco ético.**

EN QUE NOS DIFERENCIAMOS

Todas las personas son parecidas, estructuralmente, en cuanto que todas tienen un Padre, un Adulto y un Niño.

Pero se diferencian por dos modos: en el contenido del Padre, el Adulto y el Niño, que es único para cada persona, dado que se trata de grabaciones de experiencias únicas para cada uno; y en la manera como trabajan o funcionan el Padre, el Adulto y el Niño. Vamos a examinar esas diferencias funcionales. Hay dos tipos de problemas funcionales: la contaminación y la exclusión.

LA CONTAMINACIÓN

Después de haber pasado una hora- la primera de nuestra entrevista – explicando el **P-A-N** a una muchacha de dieciséis años retraída, poco comunicativa, culturalmente subdesarrollada y pésima alumna, que me había sido enviada por el Departamento de Beneficencia, le pregunte: “¿Podrás decirme ahora que entiendes tu por el **P-A-N**?”

Después de un largo silencio, la muchachita dijo: “Significa que todos estamos hechos de tres partes y que debemos mantenerlas separadas si no queremos tener problemas.”

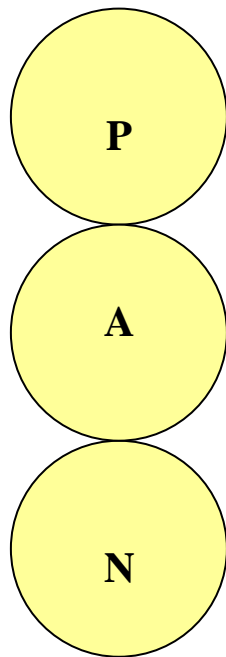
Las perturbaciones que se producen cuando estas tres partes no están separadas son lo que llamamos la contaminación del Adulto.

En términos ideales, los círculos del Padre, el Adulto y el Niño están separados. Pero en muchas personas los círculos se superponen en parte.

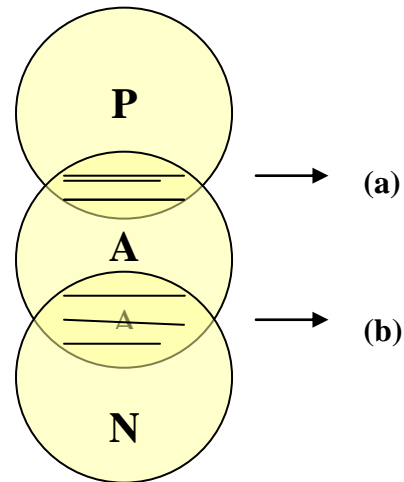
La zona de superposición (a) de la figura representada la contaminación del Adulto por datos del Padre anticuados, no sometidos a crítica, que se exteriorizan como ciertos. Es lo que llamamos prejuicios. Así, creencias como la de que “la piel blanca es mejor que la negra”, “usar la mano derecha es mejor que usa la mano zurda” o “los policías son malos”, se exteriorizan en las conciliaciones sobre la base de sendos prejuicios, antes de que se les apliquen los datos de la realidad (Adulto). El prejuicio se crea en la primera infancia, cuando se cierra la puerta de la sana curiosidad sobre determinados temas, por obra de unos padres que pretenden así dar seguridad a sus hijos. El pequeño no se atreve a abrir la puerta por miedo a la resonancia paternal.

Todos sabemos cuan difícil resulta razonar con una persona que tiene prejuicios. Con algunas personas es posible exponer una defensa lógica, abonada con pruebas, acerca de los problemas raciales o de la condición de los zurdos o de cualquier otro tema sobre el cual la persona tiene un prejuicio; pero el Padre de esas personas domina absolutamente una porción de su Adulto, y envolverán sus prejuicios en toda clase de argumentaciones disparadas en apoyo de su posición. Por ilógica que pueda parecer esa posición, su rigidez obedece a razones de seguridad. Como hemos visto en el anteriormente, puede resultar más seguro aceptar una mentira que dar crédito a los propios ojos y a los propios oídos. Por consiguiente, es imposible eliminar el prejuicio mediante un razonamiento de Adulto sobre el tema objeto del prejuicio. La única manera de eliminar el Prejuicio consiste en poner de manifiesto el hecho de que ha dejado de ser peligroso estar en desacuerdo con los propios padres y poner al día al Padre con los datos procedentes de la realidad actual. Así pues, el tratamiento consiste en realidad en separar al Padre del Adulto y volver a determinar los límites entre ellos.

La zona de superposición (b) representa la contaminación del Adulto por el Niño en forma de sentimientos o experiencias arcaicas, exteriorizadas en el presente de manera inadecuada. Dos de los síntomas más corrientes de este tipo de contaminación son las ilusiones y las alucinaciones. Una ilusión se basa en el temor. Un paciente que me decía: “El mundo es feo”, me describía el mundo tal como se le aparecía cuando era un niño. Un niño que ha vivido su infancia temiendo constantemente las brutalidades de unos padres irritables y desequilibrados, puede muy bien, cuando sea una persona mayor, sentirse inundada por el mismo temor, hasta el punto de fabricarse datos “lógicos” que lo justifiquen. Puede creer que el vendedor a domicilio que baja por la calle va realmente a asesinarle. Si se le hace ver que no es más que un vendedor, esa persona puede justificar su miedo con una declaración de este tipo: “Lo supe en cuanto le vi. ¡Es él! El FBI lo busca. Vi su fotografía entre las personas buscadas por la policía en la oficina de correos. Por eso viene a por mí”. Como en el caso del prejuicio, esa ilusión no se puede eliminar mediante la simple declaración de que en verdad es tan solo vendedor a domicilio. Solo cabe eliminarla poniendo de manifiesto el hecho cierto de que la amenaza original contra el Niño ya no existe exteriormente. Solo cuando el Adulto ha sido descontaminado puede ordenar los datos de la realidad.



IDEAL



CONTAMINACIÓN

Contaminación a) Prejuicios b) Desilusiones

Las alucinaciones son otro tipo de contaminación del Adulto por el Niño. Una alucinación es un fenómeno provocado por un estado de angustia y de tensión extremadas en el cual lo que en una ocasión pasada se experimento externamente –abandono, rechazo, critica dura- se vuelve a experimentar externamente a pesar de que “no hay nadie”. Una experiencia grabada “adopta visos de realidad” y la persona “oye” voces que existieron en la realidad pasada. Si le preguntamos que dicen esas voces contestara, de manera harto característica, que son palabras de crítica, de amenaza o de violencia. La alucinación será tanto mas extravagantes no resultan difíciles de comprender cuando consideramos los malos tratos, verbales y físicos, de que son objeto algunos niños.

EXCLUSIÓN

Además de la contaminación existe otra perturbación funcional que explica en que nos diferenciamos: la exclusión.

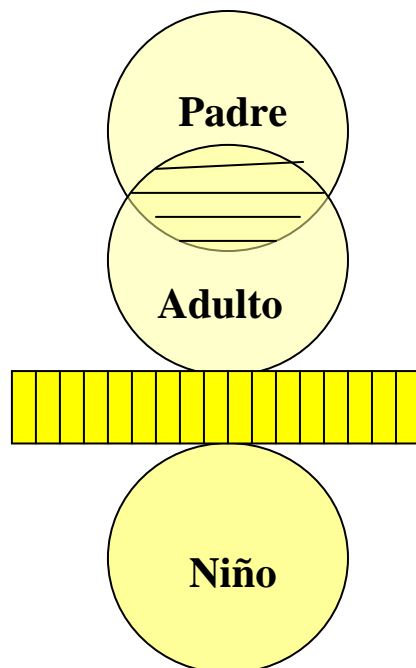
“La exclusión se manifiesta en una actitud estereotipada, previsible, que se mantiene de manera singular todo el tiempo que puede frente a cualquier situación amenazadora. El Padre constante, el Adulto constante y el Niño constante resultan todos ellos primordialmente de la exclusión defensiva de los dos aspectos complementarios en cada caso”.

Esta es una situación en la que el Padre Excluyente puede “bloquear” al Niño, o el Niño Excluyente puede “bloquear” al Padre.

LA PERSONA QUE NO SABE JUGAR

El ejemplo típico del Adulto contaminado por el padre y con un Niño bloqueado (figura 31) es el hombre obsesionado por el deber, que siempre se queda a trabajar hasta muy tarde en la oficina, siempre ocupado en los negocios, que se irrita con los miembros de la familia que quisieran planear una salida a los bosques o una excursión a la nieve. Es como sí, en algún momento de su infancia. Hubiese sido dominado por unos padres serios, severos y amantes del deber, de manera tan absoluta, que llegara a la conclusión de que la única manera de andar por la vida sin tropiezos consiste en ahogar por completo a su niño o por lo menos bloquearlo. La experiencia le demostró que cada vez que daba rienda suelta al Niño surgían problemas: “Vete a tu cuarto”; “A los no se les debe ver ni oír”; “Cuantas veces tengo que decirte...”; “¡Crece ya de una vez!” Si además el niño fue premiado por su perfecta conformidad, su esfuerzo diligente, su cumplimiento del deber y por hacer exactamente lo que se le decía, entonces el camino de la sabiduría y la prudencia se le aparecía como él, de la conformidad total con el Padre y el bloqueo total de los impulsos infantiles.

Ese tipo de persona tiene muy poca felicidad grabada en su Niño. Probablemente nunca podrá dar rienda suelta a su Niño feliz, porque lo tiene muy pequeño. Pero se le puede ayudar a comprender que su posición no es justa con su propia familia y con sus propios hijos y que esta hasta su matrimonio puede fracasar si persiste en empeñarse en bloquear al niño que hay en su mujer y en sus hijos. Si su Adulto se lo propone firmemente, puede salir de excursión con su familia, abreviar sus horas de trabajo en la oficina, escuchar con atención y cariño (una disciplina de Adulto) las fantasías de sus hijos, y participar en la vida de estos. Con su Adulto, puede apreciar el valor que posee el hecho de ser una persona que ama o el de conservar a su familia. No podrá cambiar el carácter de su Padre ni crear un Niño feliz que no posee, pero puede adquirir la comprensión, la visión clara, que ha de hacerle posible construirse una vida satisfactoria en el presente.



Adulto contaminado por el Padre, con Niño bloqueado

LA PERSONA SIN CONCIENCIA

El Adulto contaminado por el niño y con un Padre bloqueado constituye un problema mas grave, particularmente para la sociedad. Esa posición se produce en la persona cuyos verdaderos padres, o los que ejercieron las funciones de tales, fueron tan brutales y aterrorizadores, o, en el extremo opuesto, tan estúpidamente indulgentes, que la única manera de conservar la vida fue “arrojarles fuera de si” o bloquearlos. Es el caso típico del psicópata, la persona que en un momento determinado de su vida abandona su posición inicial: yo estoy mal – tú estas bien y asume otra nueva, yo estoy bien – tu estas mal. Esa criatura llega a la conclusión correcta de que sus padres están mal. Y están tan mal que les excluye enteramente. En el caso extremo puede llevar a cabo esa exclusión por medio del homicidio. Cuando menos, les excluye psicológicamente, de suerte que, en cierto modo, no tiene Padre. Excluye al Padre que causa dolor, pero excluye también lo poco “bueno” que hay en el Padre. Esa persona no tiene a su disposición, para sus transacciones actuales, ninguna grabación que le aporte datos relativos a la conducta social, a lo que se “debe” y “no se debe” hacer, a normas culturales ni, en general, a todo cuanto se refiere a la conciencia. Su conducta aparece dominada por el niño, que, a través del Adulto contaminado, maneja a las otras personas con vistas a sus propios fines. Su Adulto es capaz de calcular las consecuencias, pero las únicas consecuencias que le preocupan se refieren a si lo cogerían o no, y raramente contiene elementos de preocupación por los demás. **Aunque caben excepciones, la regla general es que nunca aprenderemos a amar si no hemos sido amados. Si los primeros cinco años de vida consisten íntegramente en una lucha crítica por la supervivencia física y psicológica, es probable que esa lucha se prolongue durante toda la vida.**

Una manera de determinar si una persona posee o no un Padre, consiste en determinar la existencia de sentimientos de bochorno, de remordimiento, de turbación, o de culpabilidad. Esos sentimientos, que existen en el niño, aparecen cuando el padre “regaña al niño”. Si esos sentimientos no existen, es probable que el Padre haya sido bloqueado. Cabe presumir con grandes probabilidades de acierto que si un hombre a quien han arrestado por molestar a unos niños no expresa sentimientos de remordimiento o de culpabilidad – aparte el hecho de que lo hayan atrapado no tiene un Padre en actividad. El hecho es importante con vistas a su rehabilitación. El tratamiento de una persona como esa es difícil. **Es imposible evocar al Padre donde no lo hay.** Se han realizado varios experimentos con monos que fueron criados no por sus verdaderas madres sino por muñecos de alambre recubiertos de felpa. Durante su infancia esos monos mostraron un gran afecto por sus madres – muñeco. Pero cuando llegaron a la madurez, su capacidad para la reproducción y el cuidado de sus propios hijos resulto mínima. Eran deficientes en experiencia maternal; es decir que, contrariamente a lo que suele creerse, la actitud maternal no es meramente instintiva. Como esa actitud no se grabo en el padre, no puede reproducirse.

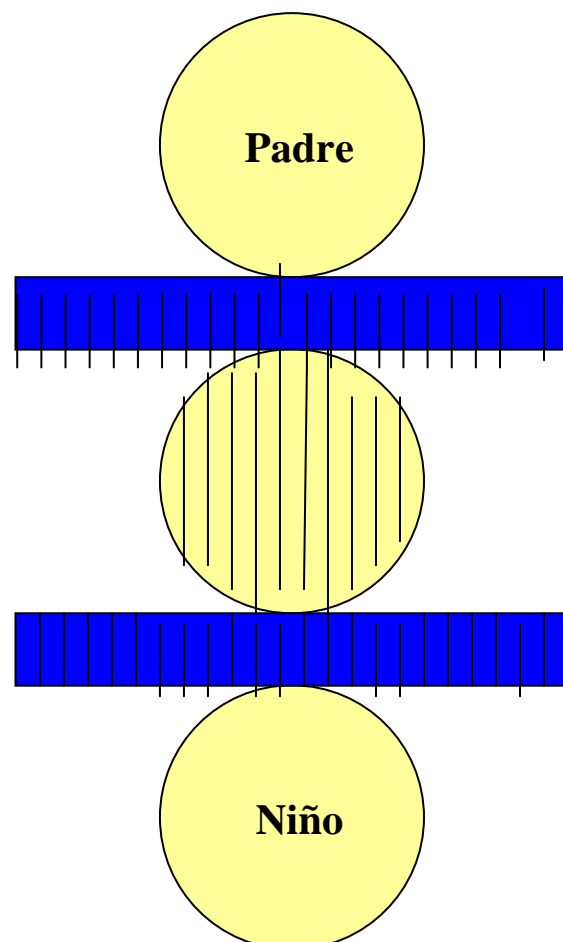
El pronostico, para una persona que tiene un Padre bloqueado, no es tan tajante, puesto que, a diferencia del mono, esa persona tiene un ordenador con doce millones de células, con el cual valora la realidad y construye respuestas aunque no haya ninguna grabada en su mente. Un psicópata criminal puede comprender su **P- A- N** hasta el extremo de que su adulto puede dirigir sus actividades futuras de modo que su estilo de vida cambie por completo.

Puede que nunca llegue a tener un Padre que funcione y que respalde a su adulto, pero su adulto puede llegar a ser lo bastante fuerte para llevarle a una vida de exitosa en la cual se

gane la aprobación y hasta la estima de los demás. En esa posibilidad deben basarse los esfuerzos rehabilitadores de los delincuentes.

EL ADULTO DESPEDIDO

La persona que tiene un adulto bloqueado es psicópata. Su Adulto no funciona, y, por consiguiente, no esta en contacto con la realidad. Su Padre y su Niño llevan las riendas, a menudo en una mezcla desordenada de viejas experiencias que ya no tienen sentido porque tampoco lo tenían cuando se grabaron. La actitud resulto fácilmente observable en una paciente de un hospital de mujeres que cantaba himnos religiosos (Padre) mezclados con obscenidades relativas a las funciones corporales (Niño). El contenido era extravagante, pero parecía reproducir un antiguo conflicto Padre-Niño entre el bien y el mal, lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer, la salvación y la condenación. El contenido de aquellas producciones verbales revelaba de manera inmediata gran cantidad de información sobre el padre y el niño. El hecho de que el adulto hubiese desaparecido indicaba la gravedad de conflicto. “La lucha es demasiado enconada; mas vale no meterse”. No pretendemos decir con eso que la pobre mujer hubiese ganado nada por el hecho de entregarse. Al contrario, estaba a la merced de los mismos sentimientos de terror que había experimentado cuando era niña.



ADULTO BLOQUEADO O DESPEDIDO

El primer paso al tratamiento de un psicópata consiste en reducir esos sentimientos de terror. Para la recuperación del paciente es indispensable que desde su primer encuentro con el terapeuta capte, demostrada en la práctica, la posición **Yo estoy bien – Tú estás bien**. En 1963 un colega informó sobre los efectos de la formulación de esta posición en los pacientes psicópatas a quienes sometió a tratamiento en el hospital:

El tratamiento empieza con el primer intercambio de miradas entre él terapeuta y el paciente, cuando el terapeuta se sitúa en la posición fundamental yo estoy bien – tú estás bien. Los psicópatas están deseando establecer una relación con la gente que tenga más sentido... Cuando esos individuos, generalmente muy perceptivos, se encuentran ante un individuo que adopta la posición yo estoy – tu estas bien, ello resulta para ellos una experiencia nueva que les intriga. El Adulto es “pescado” por esa actitud humana y empieza por preguntar: “¿Cómo es que tu estas fuera y yo estoy dentro?” La pregunta no se contesta inmediatamente sino en el momento adecuado- señalado por la intuición-, cuando el terapeuta ya ha tenido oportunidad de determinar cual es la maniobra o el juego más destructivo que emplea el paciente. A este se le informa simple y directamente, por ejemplo: “Usted asusta a la gente”... Se le dice francamente que esta bien, que es importante porque su ser, como ser humano, es único, y el enfermo empieza a cobrar esperanzas. Cuando el Adulto puede empezar a ordenar datos, a escuchar, a aprender y a ayudar en las decisiones, los poderes innatos de regeneración empiezan a actuar por su cuenta y se inicia el proceso de curación.

En mis grupos del hospital, que suelen estar formados por un número de pacientes que oscila entre los diez y los veinte, a menudo figuran enfermos psicópatas. En el seno de un grupo, donde el yo estoy bien – tu estas bien es la divisa explícita, el paciente psicópata se siente apoyado, acariciado y tranquilizado, y así se crean las condiciones necesarias para el retorno del Adulto.

En uno de esos grupos del hospital, una mujer se levantaba repetidamente durante la sesión de una hora para tirar de sus faldas hacia abajo y taparse las rodillas. De donde proceden los sentimientos arcaicos, y como puede librarse de ellos. Aunque esa actividad no podía pasar inadvertida, nadie hizo caso de ella, nadie mostró una actitud desaprobadora; el grupo, simplemente, prosiguió su debate. En la sesión se dedicaban treinta minutos a explicar el **P-A-N** y después seguía un debate. Terminada la sesión, el hombre que estaba sentado al lado de aquella mujer le dijo: “¿Sabe usted?, Las he contado, y se ha levantado usted diecinueve veces para tirar de falda”.

Un tanto sorprendida y casi encantada ante el descubrimiento, la mujer dijo: “¿De veras?”

Pudo dar esa respuesta de Adulto sin la menor sospecha de una amenaza. La aparición del adulto, aunque tenue, es el principio del restablecimiento del contacto con la realidad, y prepara la escena para la enseñanza del **P-A-N**, a través del cual el paciente hará nuevos descubrimientos acerca de su propia conducta.

En conjunción con el tratamiento en grupo se administran medicamentos que ayudan a levantar el espíritu y a calmar la agitación excesiva, permitiendo así que el Adulto vuelva a ejercer sus funciones. Entonces el paciente puede empezar a aprender P-A-N, a comprender de donde provienen los sentimientos arcaicos, y como puede librarse de ellos.

EL BLOQUEO EN LA PERSONALIDAD MANIACODEPRESIVA

Una persona en posición de un Padre constante, un Niño constante o un Adulto constante, que excluye las otras dos partes de su personalidad, reacciona ante los hechos que le rodean de manera fija y previsible. Su estado de espíritu permanece también constante.

La mayoría de nosotros cambiamos de humor según qué parte de nuestro **P-A-N** domina en nuestra manera de pensar o de comportarse. Hay días que sentimos que estamos bien y días que no. Generalmente, si lo intentamos, podemos averiguar las razones de nuestra exaltación o nuestra depresión. A veces esas razones son escurridizas y no parecen tener relación alguna con ninguna señal específica del momento presente. Muchas personas cambian de humor al compás de los cambios de estación. Las temporadas de fiesta o vacación a menudo producen depresión, como lo demuestra claramente el marcado aumento del número de personas que ingresan en los hospitales por Navidad. La llegada del otoño produce júbilo a muchas personas porque se producen en ellas las viejas grabaciones de la vuelta a la escuela, y “vuelta a sentir” los olores agradables de las cajas de lápices de colores, de los suelos encerados y de la tiza y la pizarra. Esos mismos olores pueden producir depresión en otras personas, según el recuerdo que guarden de sus años de colegiales. Muchos de nuestros cambios de humor dependen de la producción de este tipo de antiguas grabaciones. Aunque escurridizas, esas razones de los cambios de humor generalmente se pueden averiguar con un poco de voluntad por parte del adulto. La mayoría de nosotros alejamos los sentimientos melancólicos y gozamos con los placenteros, porque el adulto domina la situación y mantiene nuestro comportamiento en una actitud adecuada.

Existe una condición en la cual esos cambios de humor son extremados y producen como resultado un comportamiento exagerado sobre el cual el adulto no ejerce ningún dominio. El Adulto no sólo no puede gobernar el comportamiento sino que ni siquiera es capaz de descubrir la causa del cambio de humor. Esta es la condición de la personalidad maniaco depresiva. Una persona maniaco depresiva experimenta periódicamente graves e inexplicables cambios de humor. En la fase maníaca u optimista, se siente eufórica, en la cumbre del mundo y llena de energía. Puede mostrarse charlatana o agresiva, en esa fase, y la persona siente que no puede equivocarse en nada. Salta de una cosa a otra, lanzándose con entusiasmo a una actividad sólo para abandonarla luego por otro placer aún más arriesgado, como si, en cierto modo, quisiera poner a prueba hasta dónde puede llegar en su desenfreno vital. El problema estriba en que, aunque se siente de primera, su adulto está menoscabado, contaminado, y su comportamiento no es realista. Puede resultar perjudicial para otras personas, y, en los casos extremos, es posible que sea necesario reducirle u hospitalizarse. En otros casos puede “calmarse” y pasa por lo que aparenta ser un período estable que puede prolongarse durante largo tiempo. Durante ese período el Adulto domina el comportamiento de esa persona, que aparece como un comportamiento realista y adecuado.

Después, por una razón que no se lo entiende ni ella misma, esa persona se hunde en un período de depresión extremada. Él estoy bien ha desaparecido tan misteriosamente como había aparecido. La vida se le antoja vacía, carece de energías, y su Padre ha reaparecido con su carga de críticas y su antigua opresión. De nuevo el Adulto se encuentra menoscabado y la persona permanece inmovilizada en su depresión.

El maníaco depresivo se diferencia de las demás personas que de una manera ordinaria experimentan cambios de humor normales durante el día, en que sus propios cambios de humor aparecen inexplicables, y, además, son periódicos y se repiten una y otra vez.

Para comprender qué es lo que pone en marcha los ciclos de maniaco depresivo es impredecible comprender que tanto la omnipotencia de la fase maníaca como la indignidad de la fase depresiva, el Padre está “regañando al Niño” y en la fase maníaca el Padre lo aplaude.

Como en los análisis de todos los sentimientos, es importante preguntarse: “¿Cuál fue la conciliación original?” En la personalidad maníaco depresiva a menudo encontramos un Padre fuerte, cuando no abrumador, que contiene órdenes y permisos contradictorios grabados en los primeros años de existencia probablemente, según las observaciones de Piaget, durante los dos primeros años de vida-, cuando el Adulto del niño empieza por primera vez a elaborar un sistema de casualidad y efectos. En ese momento crítico, si se producen inconsistencias y contradicciones abrumadoras, el niño puede renunciar a la elaboración intelectual de la estructura de casualidad (“eso no tiene sentido, mírelo como lo mire”) y puede llegar a considerar lo que le ocurre como una cuestión de tiempo en lugar de una relación entre objetos y acontecimientos. El individuo maníaco depresivo no puede identificar qué es lo que provoca sus cambios de humor, exactamente como le ocurría inicialmente. Su humor es tan imprevisible ahora lo que fue entonces, porque los castigos y los elogios de sus padres eran imprevisibles. Frieda Fromm- Reichmann ha observado que la persona que muestra oscilaciones maníacas y depresivas fue educada, por regla general, bajo el signo de una gran inconsistencia. El Adulto del niño no podía hallar sentido a los cambios periódicos de sus padres, por lo cual acabó por renunciar, intentando formular la siguiente posición: **Yo estoy mal y no estoy seguro de cómo estás tú.** El niño llega a la condición, si embargo, de que “ya es hora de que ocurra algo” o “todo lo bueno llega a su fin”. Así ocurría en su infancia; así debe ocurrir ahora.

El hecho de que hubiese algo bueno, y muy bueno, que se produce en la parte maníaca, parece indicar que el padre (generalmente la madre, puesto que fue la persona más influyente en el niño durante sus dos años de vida) le proporcionó, realmente, una dosis elevada de caricias y de grabaciones, además de un rechazo aplastante. La reacción de la madre para con el hijo no se relacionaba primordialmente con lo que el niño hacía sino con sus propios cambios de humor o de personalidad.

Consideramos cuán difícil le resulta a un niño de dos años comprender lo que ocurre cuando su madre se transforma periódicamente de una clase de persona en otra clase de persona totalmente diferente. Ese cambio puede obedecer a varias razones. Una de ellas es el alcoholismo. La madre está “achispada”. Le mimas, acaricia y le hace cosquillas hasta hacerle llorar. Juega con su hijo perseguirse alrededor de la mesa. Lo arroja al aire. Aplaudes y ríes histéricamente cuando el niño agarra al gato por la cola y lo balancea en el aire. ¡Vaya! ¡La vida es estupenda! Después la madre se queda dormida por efecto de, los vapores alcohólicos. El niño queda abandonado durante horas. Tiene hambre. No ha comido nada. Su madre ha desaparecido. Las caricias también. ¿Cómo puede suscitarlas de nuevo? ¡Qué ha ocurrido? El niño no lo sabe. Más tarde, la madre se despierta con la resaca. No puede soportar la vista del niño. Lo aparta a empujones. El niño llora y vuelve hacia ella. Su madre le pega. ¿Qué ha hecho él? ¡Con lo bien que se sentía antes! ¡Qué mal se siente ahora! Llora hasta quedarse dormido. Empieza un nuevo día. Mamá vuelve a estar achispada. Allá vamos. Anoche fue mala cosa. Ahora volveremos a ser felices. Y, desde

luego, la cosa volverá estropearse. **El niño del ejemplo no sabe por qué, pero sabe que, con el tiempo, todo cambiará. La vida es algo terriblemente bello (maníaco) y algo terriblemente feo (depresivo). Terriblemente califica los dos estados, dada la realidad conocida por la experiencia: el cambio se producirá bruscamente, totalmente, y de manera imprevisible.**

En el carácter o la formación de los padres pueden existir otras causas que provoquen esos cambios de humor: la afición a las drogas, la religiosidad (una preocupación religiosa excesiva, excluyente, mística) o la psicosis; o tal vez la madre posea una personalidad maniaco depresiva no a causa del alcohol sino a causa de antiguas grabaciones que ahora reproduce en su hijo. La maniaco depresión suele reproducirse dentro de las familias. Es fácil comprender cómo se transmite. En climas confusos como esos, el estoy mal del niño se amplifica desmedidamente. Se advierte una salvación posible en el intento de aplacar al Padre: Puedo estar bien si. Pero ese “si” cambia constantemente. (Anoche, cuando agarré al gato por la cola, mamá sonrió y me abrazó. Esta mañana volví hacerlo y me pegó.) A medida que el niño crece, esa clase de reacciones inconsistente van reforzándose. Se castiga severamente al niño por decir palabras “feas”; pero aquella noche el niño oye cómo su padre divierte a los compañeros de juego de póquer contándoles las “palabrotas” que suelta su hijo, hasta que llama al niño e insiste (contrariamente a las órdenes que le había dado antes) para que cuente a tío Carlos “aquello que dijiste antes”.

Así pues, cabe definir la personalidad maniaco depresiva como la de aquella persona cuyo Adulto en desarrollo vio interrumpido su proceso inicial de elaboración de un sistema de causalidad en relación con la aprobación o la desaprobación de sus padres. Dado que en los primeros años esa aprobación o desaprobación se manifestó casi siempre por medio de premios orales o por la ausencia de éstos, los cambios de humor del adulto maniaco depresivo se relacionan también con el sentimiento de “la vida es buena” de la fase maníaca y con el sentimiento de “la vida está vacía” de la fase depresiva.

Como en el transcurso de todos los problemas emocionales, es necesario conducir al adulto a examinar los sentimientos y animarle a preguntar: “¿Por qué?” La mayor dificultad en el tratamiento de la personalidad maniaco depresiva estriba en que a muy tierna edad el niño dejó de preguntar por qué, y, de hecho, decidió no volver a preguntarlo jamás. Fromm Reichmann observa en los maniacos depresivos una “falta de capacidad para las observaciones correctas, falta de interés, de adiestramiento inicial y de talento para la observación y la comprensión introspectiva”. Esas características observables son producto de aquella decisión precoz. El tratamiento consiste en devolver al Adulto a la posición ejecutiva de la cual renunció, con respecto de la causalidad. Puesto que han desaparecido las fronteras entre el Adulto y el Niño y los sentimientos se han apoderado de la persona, a menudo es necesario ayudar al paciente mediante la administración de medicamentos tranquilizantes o antidepresivos. Una vez calmado el Niño, el Adulto empieza a funcionar y entonces es posible ayudarlo a descubrir las razones de sus cambios de humor “inexplicables”. Al principio, el niño estuvo a la merced de “ellos”. Ahora la persona puede llegar a comprender que lo que ella hace puede determinar elogios o críticas adversas. El elogio o la crítica adversa que recibe hoy podrá ser menos intensa que los que recibiera en su niñez – el elogio acaso no provoque el optimismo maníaco o la crítica el pesimismo depresivo- , pero la persona queda liberada de la extremada ansiedad de “lo imprevisible”, que se encuentra presente en la fase maníaca.

EL ABURRIMIENTO CONSTANTE

Existe un tipo de individuo soso, cuyas grabaciones en el Padre y el Niño son tan insípidas que carece intrínsecamente de materias primas para forjarse una personalidad llena de colorido. Clínicamente, ese caso suele manifestarse en la persona que siente una depresión vaga (la felicidad es para los demás) o, simplemente, considera aburrida la vida. Sus padres fueron obtusos, inarticulados y ambivalentes. Raras veces castigaban y raras veces premiaban. Nada les entusiasmaba demasiado. El niño no vivió expuesto a la exaltación de un mundo exterior; pocas veces sostuvo relaciones con otros niños, y, aunque era un niño “bueno”, en cuanto que no daba dolores de cabeza considerables, pasaba completamente inadvertido. Su Adulto percibía correctamente la realidad, pero era una realidad gris, aburrida. Acaso, al crecer, llegó a tener un Adulto emancipado, pero un adulto que no advertía el valor del contacto con los demás. (Este valor generalmente se advierte primero en el Padre, si realmente es un valor del Padre.) Su personalidad es muy parecida a un ordenador. En una fiesta, mientras los demás se divierten, él se dedica a hojear una revista, en un rincón, y a hacer lo único que sabe hacer: almacenar datos. Si llega a someterse a un tratamiento, su pregunta será, aproximadamente: “Y, realmente, ¿no hay más que eso?” Aunque no constituye un problema para la sociedad, sí lo es para él mismo. Su realidad está limitada de la misma manera que lo estuvo en sus años de infancia.

En cierto modo aquí pueden aplicarse las palabras de un autor: “La educación moral es imposible si se prescinde de la visión habitual de la grandeza”. Si se entiende por “moral” un sistema de valores y si se consideran como valores positivos “no ser un pesado” o “interesarse por los demás” o “tener un espíritu creador y productor”, entonces está claro que una persona cuyas primeras impresiones, en la vida, fueron aburridas, será una persona aburrida, a menos que surja en su vida alguna relación espectacular.

Cierto que hay otras razones que explican el aburrimiento. Un niño que empieza la vida con una gran curiosidad acerca de por qué el humo sube, por qué la lluvia cae, quién hizo a Dios, y quién le hizo a él, y que recibe únicamente respuestas que no hacen más que aumentar su confusión y que más tarde descubre que son falsas, puede dejar de preguntar, de explorar, y convertirse en un tipo soso, aburrido. Ese tipo de aburrimiento se puede observar a menudo entre los estudiantes de secundaria o los universitarios, en relación con la confesión religiosa en la cual han sido educados. Su “aburrimiento” tiene su origen en las respuestas simplistas que se dan a menudo a sus preguntas en busca de la verdad, a las inhibiciones impuestas a esa búsqueda (datos observables, probatorios), y a la orden tajante de elegir entre la verdad y la fe, como si éstas se excluyeran mutuamente. No todos los eclesiásticos dan respuestas simplistas; pero las afirmaciones dogmáticas acrílicas persisten todavía como norma en numerosas comunidades religiosas

DIFERENCIAS EN EL CONTENIDO DEL P-A-N

Hasta aquí hemos visto las diferencias que existen entre las personas en virtud de las diferentes disposiciones estructurales del Padre, el Adulto y el Niño. La mayoría de esas diferencias se nos han presentado como casos clínicos. Pero es que también nos diferenciamos “saludablemente”. **La definición de equilibrio mental es un Adulto emancipado que preside todas las transacciones. Es decir que, en toda transacción el Adulto toma datos del Padre, del Niño y de la realidad y llega a una decisión acerca de lo que hay que hacer. Cuanto más rico sea el banco de datos con que se cuenta, más**

posibilidades hay de éxito. El niño cuyas experiencias infantiles incluyen exploraciones sin cortapisas entre los fierros de la azotea, el barro junto con los caracoles, pequeños animales domésticos, amigos, salidas al campo, veladas en las que se explican cuentos, fiestas de tipo tradicional, juguetes que manejar, discos para escuchar, y conversaciones abiertas y amistosas con unos padres que no tienen prisa, guardara un banco de datos en su Padre mucho más rico, y unos sentimientos mucho más positivos en su Niño que la criatura que ha vivido aislada y protegida con exceso. El niño que en sus primeros años ensaya métodos para superar su posición de estoy mal, refuerza su Adulto y se siente alentado a seguir explorando y a seguir dominando su propia personalidad. Se convierte entonces en un “niño brillante” que suscita elogios y cuya confianza en sí mismo, la misma que le impulsa a ser brillante, va en constante aumento. El hecho de que haga honor a su familia no minimiza el hecho de que se hace honor a sí mismo, a menos que, durante ese proceso, los padres ejerzan una presión indebida y le presionen con exigencias que, en realidad, no son propiamente en interés de él.

Por medio de la comprensión de nuestro **P-A-N**, podemos llegar a comprender no sólo lo que está en el Padre y en el Niño, sino también lo que no está en ellos. Si la muchacha que se lamenta del hecho de que “Soy vulgar y aburrida... Simplemente, soy así” puede apreciar las diferencias que existen en su Padre y en su Niño porque su introducción a la vida fue vulgar y aburrida, entonces puede recobrar la libertad, con su Adulto, para entrar en contacto con la realidad y descubrir que no es vulgar ni aburrida. Es posible que tarde algún tiempo en “recuperar” (no se convertirá en el alma de la fiesta de la noche a la mañana), pero por lo menos se le puede ayudar a comprender que tiene una posibilidad de elección. **Se ha dicho que achacar nuestros defectos a nuestro carácter no modifica el carácter de nuestros defectos. Decir: “Yo soy así”, no resuelve nada. En cambio decir: “Yo puedo ser diferente”, sí nos ayudara.**

EL AT EN EL MATRIMONIO

Un amigo mío cuenta la siguiente anécdota acerca de algo que ocurrió cuando él era un niño. Al término de una comida en familia, su madre comunicó a los cinco hermanos y hermanas que, para postre, comerían las galletas que habían sobrado de una hornada hecha la víspera, después de lo cual depositó la galletera encima de la mesa. Los cinco chiquillos se lanzaron a la caza de galletas, y, como es natural, el pequeño, que tenía sólo cuatro años, fue el último en conseguir introducir la mano. Cuando lo hizo, encontró una sola galleta, a la que le faltaba un trozo, ante lo cual la arrojó furiosamente al suelo llorando, desesperado: “¡Mi galleta está rota!”

Es propio de la naturaleza del Niño confundir la decepción con el desastre, destruir toda la galleta porque le falta un trozo o porque no es tan grande, tan perfecta o tan sabrosa como la galleta de otro. En la familia de mi amigo, la anécdota pasó a convertirse en la réplica habitual ante cualquier queja o protesta: “¿Qué te pasa? ¿Se te ha roto la galleta?”

Eso es lo que ocurre cuando un matrimonio se hace pedazos. El Niño se adueña de uno de los cónyuges, o de los dos, y todo el matrimonio se hace añicos cuando empiezan a aparecer imperfecciones.

El matrimonio es la más complicada de todas las relaciones humanas. Pocas alianzas pueden conducir a emociones tan extremadas o pueden pasar tan rápidamente de las posiciones de máxima felicidad a la fría acusación legal de crueldad mental. Si nos detenemos a pensar en la masa de datos arcaicos que cada uno de los cónyuges aporta al matrimonio a través de las contribuciones continuas de su Padre y de su Niño respectivos, comprenderemos fácilmente la necesidad de que ambos posean un Adulto emancipado, como condición indispensable para que esa relación funcione. Y sin embargo, la mayoría de los matrimonios son afectados por el niño, que concibe el amor como algo que se siente y no como algo que hacemos nosotros mismos, y que entiende la felicidad como algo detrás de lo cual se corre y no como un producto secundario que se obtiene cuando se trabaja por la felicidad de otro y no por la propia. Raros, y afortunados, son los jóvenes esposos cuyo Padre contiene la impresión vivida de lo que es un matrimonio feliz. Son muchos los que nunca han visto tal cosa. En esos casos, se forman del matrimonio un concepto romántico y falso, a través de las novelas que leen, en las cuales el marido tiene un excelente empleo como joven ejecutivo de una importante empresa de publicidad y llega cada noche a su casa con un ramillete de flores para su radiante y esbelta esposa que le espera en el alfombrado hogar de cincuenta mil dólares a la luz de unas sugestivas velas, y con el tocadiscos de alta fidelidad en marcha. Cuando la ilusión empieza a hacerse añicos, cuando las alfombras de precio se convierten en esterillas confeccionadas a mano por la familia política y el tocadiscos no funciona y el marido pierde el empleo y deja de decir: “Te quiero”, surge el Niño, con la grabación de “la galleta rota” y la escena acaba con un destrozo total. Lo tomado a préstamo es la ilusión y el desencanto lo tiene el Niño. Sentimientos arcaicos de **NO ESTAR BIEN** contaminan al Adulto de los cónyuges y, no pudiendo revolve contra nadie más, se revuelven uno contra otro.

Desde muy antiguo se ha reconocido que los mejores matrimonios suelen resultar cuando los cónyuges proceden de ambientes similares y poseen intereses “reales” similares. Pero cuando es el Niño el que se encarga de “arreglar” el matrimonio, a menudo se dejan de lado importantes discrepancias, y un contrato donde se dice “hasta que la muerte nos separe” se basa en semejanzas tan insuficientes como “a los dos nos encanta bailar”, “los dos queremos montones de hijos”, “los dos adoramos los caballos” o “a los dos nos gustan las cosas ácidas”. La perfección se juzga por criterios de esa entidad: hombros anchos, dientes deslumbrantes, senos voluminosos, coches relucientes o cualquier otra maravilla igualmente perecedera. A veces el lazo se establece sobre la base de una protesta común a los dos, partiendo del presupuesto erróneo de que el enemigo de nuestro enemigo es nuestro amigo. De la misma manera que dos chiquillos enojados con sus madres se consuelan mutuamente en su común desdicha, así algunas parejas se enfrentan juntas al mundo entero, en actitud de protesta contra los malvados “ellos”. Los dos odian a sus familias, odian a sus falsos amigos de otrora, odian a los “situados” u odian esas fatuas instituciones de la “superficialidad”: el juego de bolos, el fútbol, los baños y el trabajo. Existen sumergidos en una folie a deux en la cual comparten las mismas ilusiones engañosas. Pero pronto se convierten en objetos de su propia amargura, y lo que antes era el juego de “toda la culpa es de ellos”, ahora se convierte en el juego de “toda la culpa es tuya”.

Uno de los métodos más útiles para examinar las semejanzas y discrepancias es el uso del análisis conciliatorio por parte de un consejero prematrimonial que construya un diagrama de la personalidad de la pareja que piensa casarse. El objetivo consiste no sólo en exponer las semejanzas y las diferencias obvias, sino en llevar a cabo una investigación más profunda acerca de lo que se encuentra grabado en el Padre, el Adulto y el Niño de los futuros contrayentes. Una pareja que se dispone a realizar esa investigación ya puede decirse que tiene un buen tanto a su favor, por cuando es evidente que toman lo bastante en serio el matrimonio para pensarlo bien antes de dar el salto. Pero puede darse el caso de que uno de los albergue graves dudas acerca de la oportunidad de la alianza y emprenda la investigación por su propia cuenta. Tal fue el caso de una joven que formaba parte de uno de mis grupos de tratamiento. Me pidió hora para una consulta individual con el fin de debatir su dilema a propósito de un joven con el cual había salido varias veces y que le había pedido en matrimonio. El Niño de la muchacha se sentía inmensamente atraído por él, pero había otros datos que llegaban a su “ordenador” y que le inducían a preguntarse si sería o no un acierto casarse con él. La muchacha había aprendido perfectamente a utilizar el **P-A-N** y me pidió que la ayudara a examinar aquella relación, estudiando el contenido del **P-A-N** de cada uno de ellos.

Primero comparamos los respectivos Padres. Descubrimos que la muchacha tenía un Padre muy vigoroso, que contenía infinidad de normas de conducta, órdenes y prohibiciones. Entre ese material figuraba la advertencia de que no se debe lanzarse al matrimonio sin previa reflexión. Había ciertos elementos de autocomplacencia del tipo de “los de nuestra clase somos los mejores”. Contenía también ideas tales como “dime con quién andas y te diré quién eres” y “no hagas nada que no sea digno de ti”. Figuraban así mismo en el Padre las grabaciones iniciales de una vida hogareña perfectamente organizada, en la que la madre era la reina del hogar y el padre trabajaba de firme y hasta muy tarde en la oficina. Había también sinnúmero de datos acerca de “cómo se deben hacer las cosas”, cómo se celebra un cumpleaños, cómo se adorna el árbol de Navidad, cómo se educa a los hijos y cómo debemos comportarnos en la vida social. El Padre de la joven ejercía una importante influencia en su vida por cuanto sus grabaciones habían sido más o menos consistentes. Aunque su rigidez resultaba opresiva en ocasiones y producía considerables sentimientos de “**NO ESTAR BIEN**” en el Niño, en el caso de mi cliente ese Padre continuaba, sin embargo, siendo una fuente incesante de datos en todas sus conciliaciones actuales.

Pasamos después a examinar el Padre del muchacho. Sus padres se habían divorciado cuando él tenía siete años, y lo había educado su madre, quien le prestaba una atención esporádica pero lo colmaba de posesiones materiales. Esa madre era, por su parte, una persona dominada por su propio Niño, altamente emotiva, y exteriorizaba sus sentimientos en impetuosas exhibiciones de gasto que alternaban con ataques intermitentes de malhumor. El Padre no aparecía para nada en la cinta salvo en una grabación que lo calificaba de “pillo redomado como todos los hombres”. El Padre del joven se hallaba tan desintegrado y fragmentado y era tan inconsistente que en las conciliaciones presentes no podía dominar ni siquiera moderar el comportamiento del muchacho, dominado por su Niño. El Padre de la muchacha y el Padre de su novio no sólo no tenían nada en común, sino que el Padre de ella no aprobaba al Padre de él. Pronto resultó evidente que había poca base para que existiera una conciliación Padre-Padre acerca de ningún tema, con lo cual se hacía imposible toda conciliación complementaria a ese nivel.

Pasamos entonces a investigar el vigor del Adulto de cada uno de los dos y a valorar sus intereses reales. Ella era una muchacha inteligente y culta que sentía interés por muchas

cosas. Le gustaba la música clásica, al mismo tiempo que la de última moda; conocía los clásicos de la literatura; le gustaban los trabajos manuales y gozaba creando motivos de decoración para el hogar. Le interesaban las discusiones sobre filosofía y religión, y aunque no podía aceptar las creencias religiosas de sus padres, sentía que era importante tener alguna clase de “creencias”. Era una persona reflexiva e inquisitiva. Le preocupaban las consecuencias de lo que hacía y se sentía responsable de sí misma. Había en ella ciertas zonas de prejuicio que identificamos como la contaminación de su Adulto por el Padre, como por ejemplo: “Un hombre de más de treinta años que sigue soltero no puede ser una buena persona”; “Una mujer que fuma es capaz de cualquier cosa”; “Actualmente, quien no sea capaz de acabar una carrera es un perezoso”; “¿Qué se puede esperar de un hombre divorciado?”

En contraste, su amigo y casi novio tenía un Adulto contaminado por el Niño. Continuaba siendo indulgente para consigo mismo, como lo había sido su madre para con él cuando era un chiquillo. Había sido un estudiante mediocre en segunda enseñanza, y había abandonado los estudios universitarios en el primer semestre, porque “no le interesaban”. No era tonto, pero sentía muy poco interés por las cosas serias que eran importantes para la chica. Opinaba que todas las religiones eran “cuento”, con el mismo desdén con que consideraba que todas las personas mayores eran falsas. Pronunciaba mal, cosa que irritaba especialmente a la muchacha, y lo único que leía eran los titulares de las revistas; era “la clase de muchacho”, según ella, “que cree que Bach es una marca de cerveza”. Tenía ideas muy superficiales sobre la política y consideraba al gobierno como un mal porque “te quita toda la libertad”; era ingenioso y listo, pero deficiente en cuanto a contenido. Su máxima afición eran los coches deportivos, acerca de los cuales poseía y exhibía extensos conocimientos. Resultaba evidente que existía también muy poca base para que se entablara una relación Adulto – Adulto entre ellos, de cierta duración por lo menos. A ese nivel, ella se sentía frustrada y él se aburría mortalmente.

Examinamos después el Niño de cada uno de los dos novios. El Niño de la muchacha estaba hambriento de afecto, deseoso de agradar, a menudo deprimido, y era extremadamente sensible a la menor sombra de crítica, que reproducía en ella un poderoso sentimiento de “**NO ESTAR BIEN**”. No podía sobreponerse a la idea de que “un chico tan guapo” se hubiese enamorado de ella. No había tenido muchos pretendientes y se había considerado siempre vulgar y de facciones tan corrientes que, según ella, nadie habría podido reconocerla después de haberla visto una sola vez. Para ella había sido algo maravilloso el hecho de que aquel Adonis rubio y buen vividor le hubiera hecho caso, y no podía renunciar fácilmente a la gloria de sentirse amada y deseada. Cuando estaba con él se sentía “**BIEN**” como nunca se había sentido, y era difícil resignarse a perder aquella sensación.

El Niño del muchacho, por su parte, era agresivo, egoísta y maniobrero. Siempre “se había salido con la suya”, y se proponía salirse también con la suya con ella, lo cual formaba parte del problema, puesto que el Padre de ella no le permitía gozar de los placeres exóticos que el muchacho le invitaba a compartir. El Niño del muchacho, pues, había contaminado al Adulto, y el Padre era tan débil en él que no sólo era incapaz de sopesar las consecuencias, sino que consideraba que la sola idea de las consecuencias era estúpida y puritana y prefería, como Escarlata O’Hara, “pensar en ello mañana”. A nivel Adulto – Adulto, y lo que había a nivel Niño- Niño pronto produjo importantes perturbaciones en el Padre de la muchacha. La relación empezó a cuajar en un nivel Padre- Niño, en el cual ella

asumía el papel de crítico y responsable y él el de Niño caprichoso y testarudo, reproduciendo así la situación original de su verdadera niñez.

Esa evaluación del **P-A-N** fue algo completamente distinto de un simple juicio acerca de las “cualidades” y los “defectos” de los dos novios. Fue una búsqueda de datos objetivos acerca de cada uno de ellos, con la esperanza de predecir qué clase de relaciones podían establecerse entre ellos en lo futuro. Después de pensarlo mucho, la muchacha decidió romper las relaciones, considerando que prometían muy poca felicidad para los dos. Además, ese análisis ayudó a la muchacha a comprender que su Niño “que no ESTA BIEN” era vulnerable a las insinuaciones de hombres que “le eran inferiores”, porque tenía la sensación de que no valía lo bastante para “un chico realmente estupendo”. No sólo descubrió por qué aquellas relaciones no eran complementarias sino que descubrió qué era lo que realmente buscaba en un hombre, y en adelante actuó en esa dirección, no sobre la base de su posición de “NO ESTAR BIEN”, sino sobre la base del respeto a sí misma que acababa de adquirir.

No todas las relaciones contrastan de manera tan clara. Ella tenía un padre fuerte y él un Padre débil. Hay muchos casos en que ambas partes tienen un Padre fuerte, pero con un contenido religioso y cultural diferente puede plantear graves dificultades si cada parte siente la fuerte necesidad de guiarse por los criterios de su Padre sin someterlos a crítica. A veces esa diferencia se disimula durante la primera fase del matrimonio, pero aparece con toda su fuerza con el nacimiento de sus hijos. Aunque un judío accede de antemano a permitir que sus futuros hijos sean educados en la fe católica, según los deseos de su futura mujer, que es católica, eso no quiere decir que no pueda sentirse profundamente dolorido o turbado por ello cuando llegue el momento de la verdad. Aquí el sentimiento es el de “mi religión es mejor que la tuya”, que pronto se traduce en “mi gente es mejor que la tuya”, y, finalmente, en “que yo soy mejor que tú”. Esto no quiere decir que sea imposible resolver diferencias de ese tipo, pero para ello se requiere en cada una de las dos partes un Adulto emancipado que actúe sobre la base del **“YO ESTOY BIEN-TU ESTAS BIEN”**.

Esas diferencias deberían reconocerse antes del matrimonio. Pero raramente ocurre así. La joven pareja está enamorada; los novios, si no han participado en ningún cursillo prematrimonial, pasan una hora con el sacerdote o el pastor, y se lanzan de cabeza, con la idea de convertirse en eso que se suele llamar un matrimonio feliz, muchas veces sin haber tenido jamás el privilegio de haber conocido alguno.

¿Qué posibilidades hay, entonces, de reconstruir o “salvar” un matrimonio contraído sin el beneficio de ese tipo de análisis previo? Puesto que no existen dos personas exactamente iguales, la idea de una compatibilidad perfecta es pura ilusión. Tal vez resulte más útil formular el problema en función de las dificultades comparadas: es difícil limar las diferencias y llegar a un compromiso, pero también es difícil decidirse por la alternativa: la disolución del matrimonio. No se puede actuar sobre la base de absolutos rígidos, como por ejemplo “el divorcio es malo”, porque hay otros principios que intervienen en el asunto. Insistir en que una mujer continúe viviendo con un marido cruel, que la maltrata, e impedir que encuentre la felicidad en otro hombre es tanto como dejar de lado la importancia de la dignidad humana en aras a un principio de justicia retribuida: tú te lo buscaste. Insistir en que un hombre continúe manteniendo a una esposa perezosa y vengativa que niega toda complicidad en la deterioración de su matrimonio ataca igualmente los principios de la dignidad humana. No queremos decir con eso que no consideremos al matrimonio. Idealmente, como un lazo permanente, pero nos negamos a verlo como una trampa para

mantener sujetas a dos personas unidas por obligaciones puramente legales, sin ningún lazo moral. A veces la gente no reflexiona acerca de su matrimonio hasta que ve acercarse el divorcio. Entonces empiezan a aparecer las dificultades comparativas, y los dos cónyuges comienzan a comprender la naturaleza de la opinión ante la cual se encuentran.

Un matrimonio desdichado puede hacernos creer que la vida de una alegre divorciada o de un solterón independiente son realmente algo estupendo; pensemos, sin embargo, que una decisión impulsiva tomada sobre la base de una presunción no sometida a crítica puede conducirnos a una situación más desesperada todavía. Morton M. Hunt ha escrito un libro en el cual expone que en la vida de los divorciados no todo es agradable. El autor describe las numerosas realidades consiguientes a un divorcio, que debe considerar la gente que se propone divorciarse: así podrán establecer una comparación entre su estado actual y las dificultades a que se exponen al divorciarse, entre ellas la dificultad de la soledad, la pérdida de viejos amigos que no quieren “mostrarse partidistas”, la pérdida de los hijos, el dolor que causan a éstos, las pérdidas económicas, el sentimiento de fracaso, y el cansancio de saber que hay que volver a empezar. La apreciación de la situación por el Adulto debe tener en cuenta todas esas realidades.

Después conviene examinar el matrimonio en sí.

Muy a menudo sólo uno de los dos cónyuges está dispuesto a iniciar el examen, puesto que uno de los juegos conyugales más corrientes es el de “Toda la culpa es tuya”. Si uno de los dos cónyuges, la esposa, supongamos, se somete a tratamiento y aprende el **P-A-N**, concentramos luego nuestros esfuerzos en ver cómo se podría “repescar al Adulto del marido” e interesarle en que aprenda también él el lenguaje, puesto que sólo sobre la base de un lenguaje común es posible que una conciliación se desarrolle entre Adultos.

Si uno de los dos cónyuges se niega a colaborar en ese aspecto, las posibilidades de salvar el matrimonio se reducen enormemente. Pero si los dos se interesan lo bastante para arreglar el matrimonio, el **P-A-N** les proporciona un instrumento para independizarse de los “ukases” arcaicos del Padre.

Una de las primeras cosas que pueden examinar, una vez hayan aprendido el lenguaje, es el contrato matrimonial en sí. El contrato matrimonial corriente suele ser malo, un trato al cincuenta por ciento, con gran hincapié en la contabilidad. Erich Fromm llama a ese tipo de contrato matrimonial un “comercio de fardos de personalidad”. ¿No hacen buena pareja? “Ella le ayudará mucho”. “¿No es verdad que se complementan?” “Él aporta su situación en la Cámara de Comercio a cambio de la contribución que aporta ella como mujer de gran elegancia, que usa los mejores perfumes y se viste en los mejores modistas”. En ese sentido, ambos se convierten en cosas en lugar de personas, en un mercado donde reina la competencia. Deben mantener la aportación al cincuenta por ciento, o de lo contrario el equilibrio se rompe. Ese tipo de contrato es obra del Niño. El Niño tiene concepto de la igualdad y la equidad basado en el cincuenta por ciento, pero en su posición de “NO ESTAR BIEN” o puedo comprender otro principio más profundo, el de la responsabilidad ilimitada para otra persona en la cual uno no soporta su cincuenta por ciento sino que está dispuesto al olvidar toda contabilidad y a darlo todo, siempre, al socio, en una comunidad de propósito establecida por el Adulto. En un libro de meditación exquisito, Paúl Scherer, profesor emérito de Oratoria Sagrada, del Seminario de la Unión Teológica, expresa esa misma idea en esa forma: “El amor es derrochador, se deja la aritmética en casa, está siempre en “deuda”...” El niño, que es un ser que sólo quiere conseguir amor para él, no puede concebir el amor de esa manera. El Adulto sí puede. En el mundo actual hay una

aritmética de la desesperación en la que todo el mundo pide amor y nadie parece capaz de darlo. Ello se debe a la continua influencia dominante de la posición **YO NO ESTOY BIEN - TU ESTAS BIEN** propia del niño pequeño. Esta posición ha existido en todos.

Recordemos que el chiquillo intenta aliviarse de ese peso, en los primeros años de su vida, apelando a los juegos originales de “El mío es mejor” o “Yo tengo más”. Ciertamente aparece que empieza a emerger la idea del cincuenta por ciento. Pero dirías que el “NO ESTAR BIEN” no deja lugar para la equidad, para el juego limpio, en los primeros años de la existencia del hombre.

Una mañana, mi hija Heidi, que entonces tenía cuatro años, y su compañera de juegos, Luisa, estaban esperando recibir un premio de mi mujer, era de un dulce o algo por estilo. Ambas estaban muy preocupadas por quién conseguiría el dulce más grande, a pesar de que se les había recordado muchas veces que ese tipo de competición no hace más que crear problemas. Mi mujer les dio una galletita a cada una. Era evidente, aun para las dos niñas, que las dos galletitas eran iguales, idénticas. Heidi, sin embargo, no pudo resistir la tentación de proseguir la competencia y dijo: ¿Ja, ja! Ese es el tipo de competencia egoísta que el Niño tiene en reserva en el matrimonio “al cincuenta por ciento”.

La pareja que quiera salvar su matrimonio debe, pues, realizar un esfuerzo en colaboración para emancipar al Adulto de modo que el “NO ESTAR BIEN” del Niño y el contenido perturbador del Padre de cada uno de los dos, puedan someterse a examen para terminar en qué forma esos datos arcaicos continúan dominando y destruyendo sus relaciones en el presente.

Declaraciones absolutas como “Yo soy así, y no intentes cambiarme” son causa frecuente de la destrucción de unas relaciones. Aferrarse rígidamente a “Estoy siempre de un humor de perros antes de mi primera taza de café” equivale a atribuir los defectos de una persona a su carácter a sus defectos. El cliché del “Mal humor antes del café” echa a perder todas las mañanas en muchas familias. Lo que podría ser la mejor parte del día, un comienzo para lanzarse desde allá, con entusiasmo a las tareas cotidianas, se convierte por el contrario en una casa de locos desdichada y hostil. Los chiquillos se van a la escuela gruñendo, el marido sale corriendo hacia la oficina, palpándose los bolsillos por si se deja el tabaco, y la madre se siente abandonada y dejada de lado porque acaba de perder a su auditorio cautivo. La verdad es que nadie tiene una necesidad absoluta de estar de mal humor antes de tomar su primera taza de café ni en ningún otro momento. Puede elegir su humor, una vez que su Adulto se ha emancipado.

Una vieja francesa afirma: **“el amor es el hijo de la libertad”**. El amor, en el matrimonio, requiere la libertad del Adulto para examinar al Padre, para aceptarlo o rechazarlo teniendo en cuenta el contexto de la realidad actual y también para examinar al Niño y las compensaciones o juegos perturbadores que ha imaginado para negar el peso de su **“NO ESTAR BIEN”**, o para superarlo, o para librarse de él.

Los matrimonios que se someten a tratamiento pueden hacerlo desde el análisis conciliatorio o transaccional y vienen para “aprender algo nuevo”. Otros acuden en busca de una respuesta a una pregunta vaga pero inquietante que podríamos formular así: “Pero, ¿es eso todo en la vida?” Algunos vienen porque sus hijos tienen problemas. Muchos porque su relación conyugal está en crisis. Muchos de los treinta y siete matrimonios a quienes traté durante un período de cuatro años pensaban en la posibilidad del divorcio, o por lo menos lo

habían debatido, como única solución para sus problemas. Algunos habían iniciado las gestiones legales y me habían sido enviados por sus abogados o por el juez del Tribunal de Relaciones Domésticas. La crisis de diecisiete de aquellos matrimonios (el 46 por ciento) acabó con el internamiento de uno de los cónyuges en el hospital por depresión aguda con intento de suicidio u obsesiones suicidas. Catorce de los pacientes hospitalizados era las mujeres, y dos eran los maridos, y en un solo caso se internó juntos a marido y mujer a petición propia “para quedar empatados”. Ninguno de aquellos matrimonios llevaba menos de diez años casados.- Todos tenían hijos y algunos, nietos.

Aprendían **P-A-N**, en un grupo del hospital o bien en sesiones individuales, en mi consultorio. Cuando los dos cónyuges comprendían el concepto, expresaban con afán el deseo de unirse a uno de los grupos de matrimonios ya existentes, en los cuales se agrupan cinco parejas. El número de sesiones de tratamiento, por término medio, era diecisiete; aproximadamente una sesión por semana durante cuatro meses. Mis grupos de matrimonio celebran las sesiones a última hora de la jornada, y durante una hora, aunque a veces se prolongan.

De aquellos treinta y siete matrimonios, treinta y cinco, que yo sepa, siguen casados y dos se divorciaron. Cuatro de los treinta y cinco abandonaron el grupo porque habrían tenido que renunciar a sus “juegos” y no estaban dispuestos a hacerlos. Los demás treinta y un matrimonios me informan de que se producen conciliaciones excelentes en su vida conyugal, en la cual cada una de las dos partes encuentra ahora la exaltación de descubrir nuevos objetivos, la relativa ausencia de los viejos juegos destructivos y el logro de la intimidad. La consecución de uno de los objetivos primordiales del tratamiento, es decir, la salvación del matrimonio, nos permite considerar que en ese grupo de pacientes obtuvimos éxito en un 84 por ciento de los casos.

Las relaciones de muchos matrimonios constituyen una complicada mezcla de juegos en los cuales el resentimiento y la amargura acumulados han producido versiones intrincadas y repetidas del “Ruge, ruge”, “Toda la culpa es tuya”, “Eres como tu padre” y “De no ser por ti yo podría...”. Las reglas y las jugadas típicas de esos juegos aparecen catalogadas con gran detalle en la obra de **Berne**, Los juegos de la gente, que ha sido uno de los manuales o libros de texto obligatorios para todos los matrimonios sometidos a tratamiento. Todos esos juegos proceden del primitivo juego infantil “El mío es mejor que el tuyo”, cuyo objetivo estriba en superar el miedo original a ser estafado. Una de las exposiciones más brillantes de una existencia- juego fue la mencionada obra de Edgard Albee, ¿Quién teme a Virginia Wolf? La obra demuestra que, a pesar de toda la desesperación producida, hay todavía en los juegos las suficientes ventajas o beneficios secundarios para que, en cierto modo, mantengan la unión del matrimonio. Hay matrimonios que se mantienen unidos gracias a que uno de los cónyuges está “enfermo”. Si éste empieza a reponerse y a negarse a participar en los viejos juegos el matrimonio empieza a zozobrar. Un marido, cuya esposa acababa de salir del hospital después de una estancia de diez días, me llamó, consternado, para decirme: “Mi mujer parece más feliz y está mejor, pero ahora no me entiendo con ella, ya no nos comprendemos”. El matrimonio es como la postura del cuerpo; si los hombros empiezan a caerse, a la fuerza deberá producirse en otra parte del cuerpo una “caída” complementaria con el fin de mantener la cabeza perpendicular a los pies. De manera semejante, si uno de los dos cónyuges cambia, otros cambios deberán complementar ese cambio inicial para mantener intacta la relación. Esa es una de las principales debilidades de los antiguos métodos de psicoterapia, en los cuales el psiquiatra trataba tan sólo a una de las partes y a menudo se negaba incluso a hablar con la otra parte. Lo

importante era la relación que se establecía entre el psiquiatra y el paciente y se dejaba de lado la relación matrimonial. Cuando la lealtad y el comportamiento del paciente empezaban a cambiar, el matrimonio a menudo pagaba las consecuencias porque el otro cónyuge no poseía herramientas conceptuales para comprender lo que estaba ocurriendo, para entender su propia acumulación de furor y desesperación.

Finalmente, si su situación económica se lo permitía, acababa por someterse a tratamiento en manos de otro médico con lo cual la relación matrimonial resultaba todavía más perjudicada, puesto que también él cambiaba de objeto en sus afectos. Sin base, o muy poca, para la comunicación, quedaba abierto el camino a nuevas y mejores formas de jugar a “el mío es mejor”: “Mi terapeuta es mejor que el tuyo” o “yo estoy superando la transferencia más de prisa que tú” o “decidiré si debo hacer el amor contigo después de mi sesión del miércoles”. Ambos cónyuges permitían que su Niño se entregara a una introspección exclusiva que, aunque podía proporcionar datos útiles en cuanto al origen de sus propios sentimientos, no se enfrentaba con la realidad de la existencia, no de una sola persona, sino de dos personas unidas en una relación llamada matrimonio.

En el Sacramento Bee se publicó una observación acaso un tanto exagerada pero que no deja de ser cierta: “Muchos psiquiatras insisten en que no hay salud emocional mental si un hombre no se enfrenta con la realidad. Si es así, ¿Por qué invitan a sus pacientes a acostarse en divanes, donde tan fácil es soñar despierto? Tal vez sería mejor un colchón de clavos.”

Cada uno de los dos cónyuges debe estar dispuesto a reconocer su complicidad en las dificultades del matrimonio. “La culpa es toda tuya” es una afirmación falaz, como nos lo recuerda la observación de Emerson: “Nadie puede afectarme si no a través de mi propia actividad”. Si el marido se ha comportado de manera insultante durante diez años y la esposa lo ha tolerado durante diez años, puede decirse que ésta, a su manera, ha participado en la relación. Si cualquiera de las dos partes se niega a reconocer esa complicidad, hay pocas esperanzas de que la situación cambie.

Arturo Miller, en su razonado relato sobre Maggie (un personaje que ofrece un parecido notable con su esposa, Marilyn Monroe), incluido en Después de la caída, escribía que su obra trataba “de la incapacidad o la falta de voluntad del animal humano para descubrir en sí mismo las semillas de su propia destrucción.

Ese horror insoportable “es comprensible cuando consideramos que el reconocimiento de toda complicidad aumenta el peso de la abrumadora carga del “NO ESTAR BIEN” que se encuentra en el origen del problema. Reconocer la propia culpa es duro. A esa afrenta final al Niño abyecto, a esa carga adicional se refiere el teólogo alemán Dietrich Bonhoeffer: ¿”No es eso tanto como cargar otro peso aún más gravoso sobre los hombros de los hombres? ¿Es eso todo lo que podemos hacer cuando las almas y los cuerpos de los hombres gimen ya bajo el peso de tantos dogmas elaborados por el hombre?”

La comprensión del análisis estructural – naturaleza del Padre, del Adulto y del Niño –nos muestra una salida de ese dilema; el dilema que consiste en la imposibilidad, de una parte, de cambiar sin reconocer la complicidad, y de otra parte, en las consecuencias abrumadoras del reconocimiento culpabilidad. Podemos ver de una manera sumamente práctica la diferencia en el modo de enfrentar a una persona con su manera de obrar. Si decimos: “Es usted una persona antipática, de mal genio, difícil y desagradable, y eso es lo que está destruyendo su matrimonio”, no hacemos más que dar palo a la posición de “NO ESTAR

BIEN” de esa persona y provocar en ella sentimientos que la hacen todavía más antipática, de mal genio, difícil y desagradable. O, en el peor de los casos, la arrojamos a una depresión creciente. En cambio, si podemos decir, comprensivamente: “Es su Niño que no está bien el que está provocando constantemente conflictos en usted y actúa de manera antipática e intemperante hasta destruir sus posibilidades de felicidad en el presente”, entonces hay cierta objetivación del dilema, y la persona en cuestión no se ve a sí misma como un cero absoluto sino como una combinación de experiencias pasadas, positivas y negativas, que son la causa de sus dificultades. Además esa actitud hace posible una opción, una elección. Una persona puede reconocer esa realidad acerca de sí misma sin quedar hecha añicos, y ese conocimiento puede empezar a fortalecer a su Adulto para que éste ejerza su función de examinar al Padre y al Niño y la forma en que esas viejas grabaciones intentan reproducir la tiranía del pasado.

Sin ese reconocimiento de “mi tanto de culpa en nuestros problemas”, el análisis conciliatorio o el análisis de los juegos puede convertirse simplemente en otra forma de expresar el odio: “Tú y tu condenado Padre”, “Tu Niño malo vuelve a tomar las riendas, querida”, “Ya estás otra vez jugando al mismo juego”. Esas construcciones pasan a ser entonces epítetos inteligentes e insultantes, un nuevo juego. A medida que vemos los problemas que pueden surgir, empezamos a comprender la importancia de la idea expresada en el título del artículo de Arturo Miller sobre su obra de teatro: “Con respeto por su agonía – pero con amor”.

Esa es la actitud que deben adoptar los matrimonios que se someten a tratamiento si desean de veras reconstruir su relación conyugal. Se plantea una pregunta final: “¿Qué hacemos cuando dejamos de “jugar? ¿Hay algo más que hacer? ¿Qué se hace con un Adulto emancipado?”

ESTABLECER OBJETIVOS

Un barco sin rumbo va a la deriva y es arrastrado por las mareas en todas direcciones; cruje y rechina en la tormenta y se desliza tranquila y apaciblemente en calma. Hace exactamente lo mismo que hace el mar. Muchos matrimonios son como un barco sin rumbo. Permanecen a flote, pero sin dirección. Sus decisiones se basan primordialmente en ese factor: ¿Qué hacen los demás? Se adaptan a su círculo social en cuanto al atuendo, a la morada, a la manera de educar a los hijos, a los valores, o las doctrinas. “Puesto que los demás lo hacen debe estar bien”. Esa es su norma de conducta. Si “todo el mundo” compra una determinada marca de coche de lujo, también ellos comprarán ese automóvil, aunque cada fin de mes la lluvia de letras de cambio sea ya algo más que un diluvio. No han elaborado su propia escala de valores adaptada a su realidad, y por eso acaban a menudo desilusionados y con el agua hasta el cuello.

Sólo el Adulto puede decir “no” a las exigencias del Niño que aspira algo más grande, mejor y en mayor cantidad para sentirse más bien. Sólo el Adulto es capaz de formular la pregunta: “Si cuatro pares de zapatos te hacen feliz, ¿te harán más feliz diez pares de zapatos?” La regla es que cada incremento en las posesiones materiales aporta menos alegría que el que lo precedió inmediatamente. Si fuese posible reducir a expresión cuantitativa la alegría, probablemente descubriríamos que un par de zapatos nuevos aportan más alegría a un chiquillo que un coche nuevo a un hombre mayor. Igualmente, el primer coche causa mayor alegría que el segundo, y el segundo más que el tercero. H.L. Mencken dijo: “Un hombre recuerda siempre su primer amor. A partir del segundo, empieza a

amontonarlos”. El Niño que hay en nosotros necesita “montones”, como el día de Navidad: rodeado de regalos, el chiquillo protesta: “¿Y nada más?” En un programa infantil de televisión le preguntaron a un niño qué le habían regalado por Navidad. “No lo sé – respondió, apesadumbrado-, habían demasiadas cosas”.

El examen, por parte de un Adulto, de las realidades de la familia, puede sopesar si vale la pena o no adquirir determinada posesión, si la alegría que ese bien aportará compensará la hipoteca, la factura, o la privación de otras cosas que habrían podido comprarse con aquel dinero. El Adulto puede también satisfacer la necesidad de “amontonar” del Niño, dedicándose a aciertas aficiones como las colecciones de sellos, de monedas, de libros raros, de trenes miniatura, de botellas o de minerales. El Adulto puede determinar si las inversiones en esas colecciones son realistas. Cuando lo son, el “atesoramiento” resulta divertido e inocuo. Pero si resultan gravosas para la economía familiar (por ejemplo, cuando se coleccionan fincas de recreo, coches deportivos o Picassos originales), el Adulto puede verse obligado a decir “no” a las diversiones del Niño.

Las decisiones acerca de las aficiones, de las posesiones, del lugar de residencia, y de lo que hay que comprar, deben tomarse según un juego de valores y una consideraciones realistas que son diferentes para cada matrimonio. Es extremadamente difícil que se llegue a un acuerdo acerca de esas decisiones si no se han establecido unos objetivos para el matrimonio. Una pareja sometida a tratamiento puede aprender a distinguir las diferencias entre el Padre, el Adulto y el Niño, pero los dos cónyuges siguen en el mismo mar social, y, si no se trazan un rumbo, a pesar de su nuevo conocimiento de la realidad, continuarán siguiendo los altibajos y derivando entre diversiones y juegos. La fuerza necesaria para oponerse a las corrientes sociales exige algo más que el conocimiento de una cosa. Requiere que se fije un rumbo en la dirección señalada por el Adulto. O se establece un nuevo rumbo, o se sigue a la deriva, por más cartas de navegar que se posean.

Aquí es donde adquieren importancia para la marcha de un matrimonio las consideraciones de los valores morales, de la ética y de la religión. Un marido y una mujer, para determinar el rumbo de su matrimonio, deben emprender algunas investigaciones fundamentales acerca de qué es lo que consideran importante. Will Durant traduce el problema ético fundamental en la pregunta siguiente: “¿Qué es mejor, ser bueno o ser fuerte?” Dentro del contexto del matrimonio esa pregunta puede formularse de muchas maneras. ¿Es mejor ser amable o ser rico? ¿Es mejor dedicar el tiempo a la familia o a las actividades cívicas? ¿Es mejor alentar a los hijos a “ofrecer la otra mejilla” o a “devolver los golpes”? ¿Es mejor vivir a lo grande, hoy, o atesorar hasta el último céntimo en el banco con vistas al mañana? ¿Es mejor ser tenido por un vecino prudente o por ser conocido como un líder cívico?

Estas preguntas pueden conducir a enzarzarse en discusiones “jurídicas” sin salida, a menos que sean formuladas por el Adulto, porque aun en este caso son difíciles de contestar. No basta saber cuáles son las opiniones del Padre y del Niño están en desacuerdo, debe haber alguna norma ética que sea aceptada por ambos, que baste para dar una dirección, un rumbo al matrimonio y que preste valor a todas las decisiones que sea preciso tomar. Se ha dicho que “amar no consiste en mirarse uno a otro sino en mirar hacia el exterior, juntos, en la misma dirección”. El Padre y el Niño de cada cónyuge pueden conducir a una gran divergencia. La convergencia solo es posible a través del Adulto. Pero la meta “exterior” no se puede establecer sin consideraciones morales y éticas. Una de las preguntas que suelo formular a los matrimonios que se encuentran en un callejón sin salida acerca de “¿Qué hacer ahora?” es la siguiente: “¿Qué podemos hacer ahora, por amor?”

Más allá de toda valoración científica, así es como se llega a la posibilidad de evolucionar hacia algo mejor de lo que ha sido hasta ahora la existencia. ¿En qué consiste “ser amoroso”? ¿Qué es el amor? ¿Qué significan las palabras “deber” y “obligación”?

EL P-A-N Y LOS NIÑOS

El mejor modo de ayudar a los niños es ayudar a los padres. Si a los padres no les gusta lo que hacen sus hijos, no es sólo a los hijos a quienes se debe cambiar. Si Juan es una “patata caliente”, un chiquillo fogoso, no se va enfriar por el solo hecho de que se le vaya pasando de las manos de un experto a otro; hay que echar una ojeada al horno de su hogar. Este capítulo tiene por objetivo ayudar a los padres a ayudar a sus hijos en esa tarea.

Cierto que existen muchos profesionales expertos en la educación de los niños, incluidos los psiquiatras y psicólogos infantiles que llevan a cabo pruebas y señalan tratamientos. En Inglaterra, cuando se bautiza a un niño se dice que “se le manda hacer”. De manera semejante podría parecer que llevar a un niño al psiquiatra infantil equivale a “mandarlo a rehacer” o a “deshacer”, tal vez. A menos que, simultáneamente, se “rehaga” a los padres, considero que la mayoría de esos esfuerzos son una pérdida de tiempo y de dinero. Creo que la mayoría de los padres opinan igual, intuitivamente, pero algunos de ellos, no sabiendo qué otra cosa hacer, o no deseando verse envueltos personalmente en el asunto, aceptan la idea de someter a su hijo a tratamiento, si pueden permitirselo. Son muy numerosos también los padres que rehuyen las incógnitas de una posible ayuda en la educación de sus hijos, considerando su situación como una especie de Caja de Pandora que tal vez sea mejor no abrir. Leen los últimos libros que se publican, consultan las columnas de los periódicos, y juegan al “¿No es horrible?” a la hora del café matinal. Practican un “solitario” sin respuestas con la esperanza de que su hijo está “pasando una crisis”, y basan sus esperanzas en el nebuloso principio de que una actitud permisiva es siempre positiva.

Las respuestas que buscan no llegan, y luchan durante toda la educación de su hijo basándose en el mezquino consuelo de pensar: “Bueno, por lo menos yo soy mayor que él”. Algunos padres ejercen su “mayoría de edad” de manera violenta, obligando a la fuerza a su hijo a adoptar la forma que desean imprimirle. Después llega el día de la verdad, en la adolescencia, en que hay que reconocer que “él es más alto que yo”. Y todo eso entraña dolor, tanto para los padres como para los hijos. Pues bien, no debe ser así necesariamente. Este capítulo tiene por objeto aportar un rayo de luz al panorama de la educación de los hijos mediante la aplicación del **P-A-N**, no sólo a las relaciones entre padres e hijos, sino también a las relaciones entre los hijos y otros niños.

El tratamiento psicoanalítico de los niños es de creación relativamente reciente. Aunque los primeros teóricos del psicoanálisis hacían hincapié en la importancia de lo que había ocurrido al niño en el ambiente familiar inicial, trabajar directamente con los niños no formó parte de aplicación original de aquella teoría al tratamiento. Una de las dificultades era el problema de establecer comunicación con el niño. La otra era el reconocimiento – ya entonces- de que poco podía hacerse por el niño sin la participación de los adultos que lo rodeaban, en especial los padres.

La primera estructura clínica completa para el tratamiento de los niños se estableció en los años veinte en la llamada Clínica de Orientación del Niño, que consistió en una “experiencia de tratamiento” conjunta para los padres y el niño, en la que se “trataba” al niño por medio de un método llamado de terapéutica del juego y se ayudaba a los padres con un asesoramiento social. El punto central del método consistía en que los padres y el niño tenían la oportunidad de “expresar sus sentimientos”, con el fin de eliminar una poderosa fuente de provocación de comportamientos negativos y destructivos. Mediante el empleo de juguetes y de otros medios simbólicos de comunicación se alentaba al niño a revolverse contra sus atormentadores, los padres, en una catarsis purificadora de “sentimientos negativos”. Así, cuando el chiquillo arrojaba la muñeca de su madre a la taza del retrete o arrancaba los brazos a la muñeca de su hermanita, se tomaban notas para la próxima sesión de “conferencia”, una actividad de gran importancia para el personal clínico. Se daba por supuesto que aquellas expresiones desbrozarían el camino para el desarrollo de sentimientos más positivos basados en los conocimientos que los padres adquirirían gracias a su contacto con la asistencia social; es decir, se suponía que a un número dado de “les odio” seguiría de un modo u otro el esperado “les quiero”. Sin embargo, la comprensión deficiente, por parte de los padres, de las acciones o conciliaciones que producían los sentimientos, a menudo dejaban la situación intacta. De hecho, a menudo la situación empeoraba porque el niño, a quien se le había dicho que “expresar los sentimientos es algo bueno”, convertía la familia en un campo de batalla en el cual él era el general. Era algo así como las gotas para la nariz. Alivian la congestión por un tiempo, pero no contribuyen eficazmente a impedir la congestión del día siguiente. Hay personas que se pasan toda la vida expresando sus sentimientos. En ambos casos podría decirse que la actividad no es la finalidad esencial. El hecho de expresar los sentimientos o de emplear gotas para la nariz produce determinados beneficios terapéuticos. Lo que sucede es que necesita algo más.

En aquellos métodos de tratamiento, se hacía hincapié en lo que el niño podía conseguir y en la manera de cambiar su comportamiento, aunque ya se reconocía entonces que los padres debían participar en el asunto. En el análisis conciliatorio se hace hincapié en lo que los padres pueden conseguir para que la naturaleza de las transacciones entre padres e hijo cambie. Si lo consiguen, el cambio del niño no tardará en producirse.

Todo el mundo reconoce la complejidad creciente de la cultura y de la estructura social en que vivimos actualmente, con las numerosas presiones que tienden a debilitar y aun a destruir la familia como estructura social primaria para satisfacer las necesidades emocionales de los hijos. Bajo el impacto de incertidumbres, el diluvio de informaciones y de medios de diversión y la inundación de exigencias, la madre moderna se siente acosada y a menudo al borde de la desintegración en su lucha contra la frustración. A su alrededor todo está en conflicto. Su sensibilidad está embotada como no puede menos de estarlo puesto que en pocos segundos su aparato de televisión pasa de los horribles reportajes sobre la guerra a los placeres de una nueva vida con “Clairol”. Su Padre está en conflicto con el Padre de su marido acerca de la puntuación de la Pequeña Liga. Su Padre domina a su Hijo en un diálogo interno que la induce a sentirse fracasada como madre. Sus hijos se chillan unos a otros y a ella. La madre lee para adquirir más datos, pero los datos también se contradicen. Una autoridad dice: “pégales”, otra dice, “no pegues nunca”, y aún otra añade: “pégales de vez en cuando”. Entretanto, sus sentimientos van acumulándose hasta que llega un momento en que sólo desea “quitarse de encima a esos diablillos”. Su casa está llena de aparatos que la ayudan a hacer todos los trabajos con la mayor facilidad. Pero lo que más necesita es una herramienta para poner orden en el caos, determinar qué objetivos

son importantes y cuáles no lo son, encontrar respuestas realistas a la pregunta repetida una y otra vez: “¿Cómo debo educar a mis hijos?”

A esta pregunta tal vez la Abuela contestará, juiciosamente: “En nuestros viejos buenos tiempos, antes de que existieran todos esos libros de psicología moderna, no teníamos tantos problemas, hija”. La abuela tiene su punto de razón, en eso, puesto que en los viejos tiempos había muchas cosas buenas. Gesell e Ilg observaban:

En otros tiempos, el mundo de la naturaleza y de las relaciones humanas se ampliaban de una manera más bien ordenada, al paso de la maduración del niño. La casa donde se habitaba era espaciosa, los miembros de la familia numerosos, y generalmente se esperaba siempre el nacimiento de otro chiquillo. Siempre había alguien a mano que cuidaba del niño en edad preescolar y que lo conducía, por etapas graduales, al ensanchamiento de su mundo, paso a paso, a medida que sus exigencias iban en aumento gradual. Alrededor de la casa había espacios libres, un campo, un prado, un huerto. Había animales en la cuadra, en la pocilga, en el gallinero y en los pastos. Algunas de esas criaturas vivientes eran jóvenes como él. Podía deleitarse mirándolos, tocándolos y hasta besándolos.

El tiempo ha ejecutado un juego de mano con ese medio ambiente. El niño de los suburbios de hoy, se ha visto privado en gran medida de sus antiguos compañeros, humanos e infrahumanos. El espacio hogareño se ha reducido a las dimensiones de unas cuantas habitaciones, un porche, un patio; tal vez una sola estancia, con una o dos ventanas.

Los autores se lamentan de que el chiquillo de nuestros tiempos haya perdido “el amplio contacto íntimo con la vida que crece, con otros chiquillos, con una variedad de adultos”.

No sólo debe tenerse en cuenta la falta de esas experiencias infantiles de signo positivo, sino también el diluvio de datos horripilantes que cae sobre la cabeza de los niños de hoy. Ciertamente siempre hubo guerras y atrocidades, pero no ocurrían en la sala de estar, en la pequeña pantalla. Mucho antes de que el niño pueda enfrentarse con las dificultades elementales de la convivencia con la familia, se le introduce en lo que mi hija pequeña llama “ese cochino mundo” de disturbios raciales, niños prisioneros a quienes se sacan los ojos a punta de bayoneta, asesinados en masa, y políticos de todo el mundo que debaten la posibilidad de la aniquilación global. Añádase a eso la dificultad que entraña el niño la distribución entre lo que es real y lo que es ficción: “¿Es una noticia o una película? ¿Es el jefe de la caballería o es el gobernador? ¿Es el tabaco una causa del cáncer, o lo es la brisa primaveral?”

Durante la crisis de Cuba de 1962, mi hija Heidi, que entonces iba al jardín de infancia, donde se enseñaba a los chiquillos a practicar la defensa pasiva contra “bombardeos atómicos”, dijo a su madre: “Mamá, hablemos de la guerra, las bombas y todo eso”. Su madre contestó: “¿De acuerdo, Heidi, ¿qué podemos decir de todo eso?” A lo cual Heidi replicó: “Tú di todas las palabras, mamá. Yo no sé las palabras que tratan de eso”.

Ese es, pues el mundo tal como se nos aparece, no una escena pastoril, con corderitos y flores amarillas, sino un mundo de furor y de estrépito, amplificado hasta tal punto que uno siente la tentación de dejarlo de lado y de despreocuparse de la diferencia entre “Clairol” y el crimen, o de la diferencia entre el asesinato de un presidente y el número cómico de un ladrón de ganado con poca suerte.

Will Rogers dijo una vez: “Las escuelas ya no son lo que solían ser y nunca fueron”. Tal vez los “viejos buenos tiempos” nunca existieron, tampoco; pero la maldad no entraba en contacto con los niños a edad tan temprana ni de manera tan íntima. Esto no cambia el problema, pero hace que sea más urgente que nunca que los padres posean un instrumento para ayudar a sus hijos a desarrollar en ellos a un Adulto, cuanto antes, capaz de enfrentarse con el mundo tal como es.

POR DÓNDE EMPEZAR

Idealmente, habría que empezar por el principio. Una aplicación eficaz del análisis conciliatorio o transaccional ha sido un programa de enseñanzas para futuros padres, que se desarrolla en Sacramento desde 1965, a cargo del doctor Erwin Eichhorn y su esposa. Eichhorn es un especialista en ginecología y obstetricia, y su esposa es profesora de la escuela de puericultura de Sacramento City College. En la mayoría de los casos, la preparación para el nacimiento de un hijo incluye unas instrucciones para los futuros padres, particularmente para las madres, acerca de lo que cabe esperar durante el embarazo, en el parto y el nacimiento, así como información sobre los cuidados físicos que necesita el recién nacido. A menudo se complementan esas instrucciones con varios libros y películas, que pintan a los futuros padres una vida idílica en compañía del hijito recién nacido. Puede haber algún debate consagrado a estudiar los aspectos negativos de la experiencia tales como los posibles “malos humores después del parto”, o la fatiga, o los cólicos, pero raramente se examina en profundidad la relación entre marido y mujer, madre y padre de nuevo cuño, y esa hermosa y a veces terrorífica criatura: el recién nacido. La mayoría de los especialistas hubieran deseado poder ayudar a la joven pareja en eso, pero no había ningún sistema que se pudiera enseñar rápidamente, comprender fácilmente ni poner en práctica inmediatamente. Muchos médicos de la especialidad han dedicado horas enteras a debatir con ánimo comprensivo las dificultades de la situación familiar, a aliviar estados de ansiedad dando respuestas a ciertas preguntas, y a intentar alejar los temores e inspirar confianza a los nuevos padres. Otros han adoptado una posición más autoritaria que, en esencia, se resume en estas palabras: “Ustedes sigan mis instrucciones, hagan lo que yo les digo, y todo irá bien”. Sin embargo, si en las relaciones de la pareja hay problemas graves, esa clase de enfoque puede relegar esos problemas a un lugar secundario en la lista de prioridades, puesto que, al fin y al cabo, lo primero es el hijo. Pero, no habiendo quedado resueltos, esos problemas continúan siendo una fuente de irritación y de alineación constante para la madre y el padre durante los primeros meses o años de la vida del hijo, en cuya época es precisamente cuando se producen en el niño las grabaciones más fundamentales.

Los Eichhorn, que son miembros, los dos, de la Junta Directiva del Instituto de Análisis Conciliatorio, empezaron a introducir en 1965 la enseñanza del **P-A-N** a los futuros padres que asistían a sus clases. Se celebran reuniones semanales para marido y mujer juntos. La asistencia es voluntaria, pero la mayoría de matrimonios asiste de modo regular. Además de las instrucciones corrientes sobre el embarazo, los dolores y el parto, se les enseñan los fundamentos del análisis conciliatorio, en relación con la experiencia actual que está viviendo el matrimonio: el hecho de tener un hijo. Es un instrumento que se les da para un fin determinado, pero que los matrimonios descubren que puede utilizarse para resolver otros muchos problemas de la vida, una vez el hijo ha nacido ya. Cada matrimonio recibe así un total de 24 horas de clase sobre el P-A-N, pero el lenguaje que adquieren a través de esas clases proporciona una base para ulteriores debates cuando la futura madre acude a las

revisiones habituales, a menudo acompañada por su marido, a quien se procura dar la impresión de que forma parte del espectáculo como actor y no como simple espectador.

Se ha comprobado que una comprensión del P-A-N en los primeros tiempos del embarazo ayuda al matrimonio a comprender el origen de ciertos, sentimientos nuevos, bastante complicados, y no todos positivos. Las personas jóvenes cuyos Padres contienen numerosas grabaciones imperiosas e indiferenciadas sobre la relación sexual y el embarazo no deben sentirse sorprendidas si esas grabaciones se producen durante esa experiencia emocionalmente cargada. Un matrimonio joven, aunque haya deseado el embarazo, descubre que pasa por períodos de una impresión “inexplicable”. El certificado de matrimonio y la casita blanca no logran borrar la grabación del Padre en la cual “Estoy embarazada” sería una noticia ciertamente horrible. Ni borran tampoco la grabación del Padre en el marido, cuando tiene conciencia de que puede decir: “Te he dejado encinta”.

Hay otros muchos sentimientos intensos relacionados con el embarazo, al cual Gerald Caplan se refiere como “un período de susceptibilidad aumentada a la crisis, un período en que parecen presentarse en grado acrecentado problemas de carácter importante”. Además de los cambios externos, económicos y sociales, se producen cambios internos, tanto metabólicos como emocionales. Para la madre hay un nuevo papel, una nueva función, particularmente si se trata del primer hijo; hay la soledad de los dolores y del trabajo, y la soledad de quedarse en casa con el pequeño, particularmente si antes había sido una mujer que trabajaba fuera del hogar; y hay la nueva responsabilidad de estructurar el tiempo. Para la mujer que tiene su primer hijo hay también la comprensión profunda que no volverá a ser una niña jamás, de que ha dejado atrás su generación y ha entrado en otra nueva: ahora es una madre. Es el mismo tipo de sentimiento de la brevedad de la vida y del irrevocable paso del tiempo que induce a la gente a llorar en las bodas. Los momentos sacramentales de la vida, al tiempo que abren puertas al futuro, las cierran al pasado; y la vuelta hacia atrás es imposible. Esos son también los sentimientos de la joven madre.

A veces esos sentimientos alcanzan tal poder depresivo que se convierten en psicosis consiguientes al parto. En tales casos el Niño se siente tan abrumado que los límites o fronteras se desmoronan y permiten la completa contaminación del Adulto. La madre no puede dominar sus necesidades abrumadoras y es totalmente incapaz de cuidar de su hijo.

Una paciente, a la que vi por primera vez en un episodio agudo de psicosis consiguiente al parto de su primer hijo puede abandonar el hospital a las tres semanas de habersele dado a conocer el P-A-N. Pudo asumir el cuidado de su hijo, y su Adulto fue fortaleciéndose gracias a que continuó asistiendo a un tratamiento en grupo. La verdadera puesta a prueba de esa fortaleza se produjo con ocasión de su segundo embarazo, dos años más tarde. Sabiendo lo que le había ocurrido la otra vez, vivió durante el embarazo con gran aprensión. Pero pudo debatir esa aprensión con su médico, en términos de P-A-N. (El hecho de que dos médicos, uno especialista en obstetricia y el otro psiquiatra, hablaran el mismo lenguaje, ya resultó tranquilizador en sí mismo). Mi cliente tuvo el hijo y conversó el buen ánimo durante el período subsiguiente al parto. (No es raro que la psicosis consiguiente al parto se repita después de cada embarazo).

Estos, pues, son algunos de los sentimientos que pueden comprenderse y superarse mediante el P-A-N. Cuando el marido y mujer pueden emplear el lenguaje recientemente adquirido, comparten la ilusión del futuro. Eichhorn explica que cuando el médico se comporta según su Adulto, al marido le resulta más fácil convertirse en padre. La relación

Padre-Niño que se establece entre algunos médicos de obstetricia y sus pacientes excluye esencialmente al padre. La madre y el médico parecen inmersos en una actividad en la cual se declaran únicos expertos, y el marido queda reducido a la tarea de fumar cigarrillos en cadena en la sala de espera. La mayoría de los hospitales modernos permiten que el marido esté con su mujer y le preste asistencia durante las horas de los dolores del parto, y algunos, no todos, le permiten entrar en la sala de partos. Eichhorn explica que en su consultorio el sistema padre-recién nacido comienza a funcionar desde los primeros momentos. El marido interviene en todo lo que está a su alcance durante los dolores del parto: aprende a practicar masajes y aliviar la tensión física, a proteger a su mujer de la soledad de su situación, y la parturienta puede apoyarse en el Adulto de su marido si, a causa de la fatiga y del miedo, su Niño llega a adueñarse de ella. Cuando un matrimonio se ha enfrentado a una crisis como esa en compañía, cualquier otra crisis que se presente en su vida tendrá ya un precedente. “¡Si hemos salido con bien de eso, saldremos con bien de cualquier cosa!”. Esos padres hablan en seguida de “nuestro” hijo. Padre y madre se sienten orgullosos de sí mismos, y ese sentimiento se transmite al recién nacido.

A esos padres se les enseña a comprender, desde los primeros tiempos del embarazo, como lo hace Caplan, que

La mujer embarazada necesita amor extra del mismo modo que necesita vitaminas y proteínas extra.

Ello ocurre aún más especialista durante el período de lactancia. Durante el embarazo la mujer se muestra a veces introvertida y dependiente, pasiva. Cuanto más capaz sea de aceptar su estado, y cuanto más amor y solicitud reciba de las personas que la rodean, tanto más capaz será de mostrarse maternal para con su hijo. Los profesionales no podrán darle el amor que necesita, pero sí pueden movilizar a los miembros de su familia, especialmente a su marido, para que así lo hagan. En nuestra cultura, los maridos y otros parientes temen a menudo “mimar” a la futura madre y se precisan esfuerzos especiales para contrarrestar esa actitud.

Hallarse juntos los dos en el momento del parto constituye una culminación ideal para la pareja que ha recibido la preparación adecuada; pero aunque el matrimonio esté separado en el momento del parto, su conocimiento del **P-A-N** no sólo les ha ayudado durante el embarazo sino que les otorga la máxima liberación posible del conflicto que es esencial a los comienzos de la lactancia del recién nacido. La madre cálida y acariciadora es la madre que vive libre del diálogo interior Padre-Niño emancipado es capaz de prestar atención a los hechos, puede dejar de lado los “cuentos de viejas” puede reaccionar a los sentimientos maternales espontáneos de tener en brazos, mimar y acariciar al pequeño sin asegurarse antes de que es correcto hacerlo. Una de las ideas de Padre que se suelen expresar más a menudo en los grupos de futuros padres es que “no se debe tomar en brazos constantemente a un crío porque se le mal educa”. Si esa grabación se reproduce cada vez que la nueva madre se dispone a acariciar a su hijo, está claro que existe un conflicto que de un modo u otro repercutirá en el pequeño. El Adulto de la madre puede examinar esa especie de dogma y actuar según su propia estimación de la cuestión, que podrá ser, más o menos: si tratas como un niño de pecho, a un niño de pecho cuando es un niño de pecho, no vas a tener que tratarle como un niño de pecho toda la vida. (Esas expresiones de “viciar” a un niño y “romper” sus malos hábitos siempre se me han antojado tan burdos y crueles cuando se aplican seres humanos, que sin duda fueron inventados por alguna madrastra malvada de cuento de hadas, que vivía en una torre lóbrega y oscura entre unos pantanos...)

La madre que está en posesión de un Adulto robusto puede manejar con tino la situación a menudo explosiva que crea una abuela o una suegra, y minimizar así la devastación de las conciliaciones cruzadas. Puede comprender que la abuela también tiene su P-A-N, y que tanto el Padre como el Niño pueden tomar las riendas de la anciana en un momento dado. O bien su Adulto puede explicar a su suegra que van a tener una criada para que se ocupe de la casa y que ella, la madre, se ocupará del pequeño. Su Adulto puede dejar que el polvo se acumule mientras cuida de su recién nacido, aunque su rica tía Agata llegue con un regalo aquella noche. En resumen, la nueva madre y el nuevo padre pueden elegir la forma en que deben proceder para dar existencia a esa nueva célula preciosa, su familia, que tiene una nueva criatura, y un nuevo padre y una nueva madre.

Una de las cosas que más ayudan a la hora de criar a un niño es la conciencia y el conocimiento de la posición yo estoy mal- tú estás bien. El niño permanece a flote en virtud del estoy bien de la madre. Él se siente mal, pero mientras ella esté bien no le falta algo a que agarrarse. El valor del cariño de los para el niño es exactamente proporcional al valor que el niño ve en sus padres. Se advierte fácilmente que cuando el Niño de la madre aparece en la superficie y se lanza a una nueva pelea Niño-Niño con el pequeño, éste ve vacilar todo su mundo. Por un lado hay un Niño que no está bien, y por el otro lo mismo. Si ese tipo de conciliación predomina en los primeros tiempos de la existencia del niño, queda abierto el camino para el establecimiento de la posición yo estoy mal – tú estas mal, o, en casos extremos, de la posición yo estoy bien – tú estas mal.

La madre y el padre (particularmente la madre, puesto que es la que más influye en los primeros años) deben ser sensibles al Niño que no está bien que llevan en sí mismo. Hasta que los padres, particularmente las madres, no adquieran la sensibilidad necesaria, la fuerza perceptiva y el interés para aplicar esa herramienta que es P-A-N al retraso del niño, podemos temer que el virus de la posición de no estar bien se propague y empeore. Si el Niño de la madre tiene una acusada posición de no estar bien y se deja provocar fácilmente por pequeños sinsabores, obstáculos o decepciones de la vida, como, por ejemplo, el comportamiento obstinado de un chiquillo que también tiene un Niño que no está bien, lo más fácil es que el Niño se adueñe por completo de la madre y desencadene una secuencia regresiva de acontecimientos con circuitos cada vez más arcaicos hasta llegar a un juego de “el mío es mejor” interpretado a gritos, en el cual resulta ganadora la madre, en el último asalto, con un “yo soy mayor”.

Fácilmente se advierte que sólo a través del Adulto puede aprender el chiquillo modos tan eficaces de vivir. Pero los niños pueden preguntar: “¿Y cómo te arreglas para desarrollar tu Adulto sin haber visto ninguno?” Los niños aprenden por imitación. Una de las maneras más eficaces para que un niño pueda desarrollar su adulto con unos circuitos de dominio cada vez más fuertes consiste en que tenga la oportunidad de observar a uno de sus padres, cuando el Niño de éstos ha sido provocado de manera manifiesta y se esfuerza por tomar las riendas con una explosión de ira, y cuando sus padres logran dominar a su Niño y dar una respuesta de Adulto, es decir, razonable y considerada.

El ejemplo de un Adulto resulta mucho más eficaz que la definición de lo que es un Adulto. Eso suscita la cuestión de si los padres deben o no enseñar el P-A-N a sus hijos. A juzgar por los informes aportados por padres de niños muy pequeños, formados (los padres) en el P-A-N a una edad sorprendentemente precoz: a los tres o cuatro años. Ello puede producirse a través de la exposición del chiquillo al análisis conciliatorio de sus padres. Cuando los padres están analizando una conciliación con manifiesta afición, el chiquillo capta el significado de lo que está presenciando. Muchos padres de chiquillos de tres o cuatro años se han sorprendido al oír que el chiquillo suelta una observación en la cual emplea con perfecta corrección las palabras Padre y Niño.

Cuando un chiquillo de cinco años dice: “Papá”, no gastes todo tu Padre”, sobreentendiendo que “papá” está constituido también por varias “partes”, que hay en él un Padre y un Niño capaces de reaccionar. Cuando papá le dice a su hijo de cinco años: “Si continúas haciendo eso, vas a provocar a mi Padre y luego lo lamentaremos los dos”, abre el camino a una aceptación entre Adulto y Adulto de que tanto el chiquillo como su padre tienen sentimientos que pueden ser llevados demasiado lejos. Esa posición Adulto-Adulto no podrá desarrollarse, sin duda, si el Padre ruge: “¡Si vuelves hacer eso te doy, imbécil!” Lo único que se consigue con eso es que se cierre el ordenador del niño; no puede ponderar los pros y los contras de “lo que está haciendo”, sino tan sólo el hecho de que “le darán, por imbécil”. Y así termina la lección. Su padre probablemente se lo oyó decir así a su propio padre, y así hasta el infinito.

En este punto es de una importancia formular una advertencia. Toda referencia al P-A-N (particularmente toda referencia a juegos) formulada por los padres cuando el hijo está reaccionando con su Niño, será recibida como procedente del Padre. En breve, toda la idea del P-A-N puede así llegar a ser vista como algo del padre, que esgrime esa herramienta para introducir las conciliaciones Adulto-Adulto en el hogar. No se puede enseñar el P-A-N a un chiquillo irritado, cargado de adrenalina. Lo que hay que hacer es ser Adulto mientras dura el acaloramiento. Es preferible hablar del P-A-N académicamente en otras ocasiones, facilitando al pequeño los datos por medio de los cuales podrá llegar a su propia experiencia de descubrimiento: “¡Vaya, eso es lo que hago yo!” Con el tiempo, el uso de esas palabras permitirá a los niños a empezar a expresar sus sentimientos por medio de palabras en lugar de traducir su frustración en pataletas con el fin de dominar la situación mediante la única herramienta que poseen, sus emociones.

Si se tienen en cuenta las barreras casi insalvables que se oponen al desarrollo del Adulto en la infancia, no puede sorprendernos la cantidad de irracionalidad o de simple malicia que prevalecen actualmente. La curiosidad del niño, su necesidad de saber, es una manifestación del Adulto que se desarrolla en él y debería gozar de la protección y el apoyo de unos padres sensibles y comprensivos. Sin embargo, la sensibilidad y la comprensión difícilmente pueden hallarse en los matrimonios que no pueden con las preguntas insistentes de sus hijos a causa de las exigencias apremiantes de sus propios Padres y Niños. La emancipación del Adulto de los datos arcaicos puede crear a voluntad actitudes tan positivas como la paciencia, la amabilidad, el respeto y la consideración. Se trata de elegir entre ser un padre consciente que ayude al chiquillo, o aplastarse y arrojarle de nuevo al terror catastrófico con los gritos del Padre arcaico, producto de innumerables generaciones de padres “justicieros”.

De la misma manera que el filósofo se ve obligado a preguntarse en cada conciliación: “¿Qué se sigue de eso?”, así mismo el padre puede desarrollar últimamente el reflejo de preguntar: “¿De dónde viene eso?” ¿Cuál fue la conciliación original? ¿Quién dijo qué? Las respuestas de los niños no se alejan mucho de aquello que les estimula. Con un poco de práctica en el arte de formular las preguntas adecuadas y de escuchar las respuestas se llega rápidamente al origen de la dificultad. Si un chiquillo acude llorando a su madre, ésta debe hacer dos cosas. Una, consolar al Niño trastornado, y otra poner en funcionamiento al Adulto. Puede decir: “Ya veo que alguien te ha dado un disgusto... y es duro ser pequeño... y a veces lo único que se puede hacer es llorar... ¿puedes decirme qué te ha pasado? ¿Te dijo alguien algo que te ha disgustado?” Muy rápidamente la conciliación que fue el origen del disgusto es explicada, y la madre y el chiquillo pueden entablar sobre ella un diálogo Adulto-Adulto. A veces observamos que los niños se aprovechan unos de otros. Por ejemplo, la hermanita mayor da a su hermana pequeña sus monedas de poco valor a cambio de las monedas de verdadero valor de ésta, con el pretexto de que “las tuyas son mayores”. Sin duda reprocharemos a la hermanita mayor ese cambalache abusivo, pero deberemos

preguntarnos: “¿Dónde ha aprendido eso?” Es posible que proceda de su inventiva innata, pero tal vez lo haya aprendido de sus padres: “Sé listo y gana montones de dinero; eso es mucho más importante que la gente (aun que las hermanitas pequeñas).”

A menudo olvidamos cuán rápidamente nuestros juicios de valor se reflejan en las acciones de nuestros hijos. H. Allen Smith cuenta una historia escrita por una niña de nueve años: “Érase una vez una niña que se llamaba Clarissa Nancy Imogene LaRose. Era calva y tenía los pies muy grandes. Pero era inmensamente rica y todo lo demás fue fácil.”

Además de preguntarse: “¿De dónde viene eso?” el Adulto puede preguntarse cuál es la consideración importante en el caso. El Padre es efusivo y puede reproducir la grabación de toda clase de razones por las cuales uno debe, debería, no debe, etc. Esa diatriba la recibe el niño a presión, como si saliera de una manguera de bombero, y no se entera de nada. El Adulto sabe seleccionar y someter a consideración el punto más adecuado, y no todos.

Una conciliación que resulta particularmente confusa para un niño es aquella en la cual el padre, en respuesta a una petición del chiquillo, le da tediosamente todas las razones por las cuales no debe hacer algo, en lugar de formular simplemente la razón principal. Si la razón principal no es lo bastante firme para poder formularla en términos sencillos, entonces tal vez debamos rechazarla.

El niño de seis años entra en la cocina seguido de cuatro compañeros de juego. Son las seis y media de la tarde. Mamá está preparando la cena, y, además, “picando” de los platos que prepara. El niño de seis años dice: “Mamá, ¿podemos comer algo?”

La madre responde, con la boca llena: “No, pronto vamos a cenar. Come demasiados caramelos. Te vas a estropear los dientes. Y tendrás un empacho. (Ella los tiene) Si comes ahora, luego no cenarás. (Ella está comiendo.) Anda, vete a jugar. Siempre vienes a enredar en la cocina. ¿Por qué nunca ordenas tus cosas?” Es una magnífica oportunidad para que el Padre de la madre pueda atormentar al chiquillo con toda una serie de “además” moralizantes. Los chiquillos refunfuñan y se van, y vuelven a los diez minutos para repetir “el juego”.

La verdadera razón del enojo de la madre era ésta: “¿Por qué tienes que traer a casa a todos los chiquillos del barrio? Estoy harta de dar todos buñuelos a los hijos de los vecinos. Nunca nos quedan para nosotros.” En ese momento concreto ésa era la verdadera razón, y era una razón válida. Pero, no pudiendo exponerla francamente, descargó sobre su hijo un alud de datos periféricos. Ese tipo de conciliación, lejos de desarrollar al niño, lo encoge y el chiquillo empieza a prender modos periféricos (o distorsionados) de luchar contra las Estructuras. Si la “buena educación” impedía a la madre exponer la verdadera razón de su negativa, hubiera sido mejor que se hubiese limitado a decir: “No; luego hablaremos de eso.” Más tarde en ausencia de los demás chiquillos, habría podido dar a su hijo la verdadera razón. O podía ofrecer a los chiquillos alguna golosina menos preciada, y asunto concluido. Tal como actuó, arrojó la conciliación una carga de inconsistencias que suscitaron preguntas en la mente del chiquillo: “¿Cómo es que tú comes y nosotros no podemos comer? ¿Qué pasa con los empachos? ¿No lo tienes tú también? Y también tú enredas en la cocina y la ensucias. Y comes caramelos. ¿Cuántos son “demasiados caramelos”?” Para el niño, la reacción de su madre resulta tan opresiva, si no enfurecedora, como lo resultaría para una persona mayor que, al pedir un aumento de sueldo a su jefe, se viera obligado a soportar la lectura completa de los Diez Mandamientos.

Para demostrar cualquier punto en debate, el hombre de éxito presenta la mejor prueba. No amontona los detalles sin relación con el caso. La misma regla es aplicable a los padres. Triunfarán en la disciplina si se aferran a la mejor razón. De ese modo el Adulto del niño

tiene algo sólido sobre lo cual trabajar, y su ordenador no se encuentra sobrecargado de datos inconsistentes. Y tiene también la oportunidad de salir de la conciliación sin haber perdido la dignidad en lugar de salir de ella con un abrumador sentimiento de NO ESTAR BIEN. No le leemos a nuestro empleado los Diez Mandamientos, porque respetamos su Adulto; si queremos que se desarrolle el Adulto de nuestro hijo pequeño, también debemos respetarle.

EL NIÑO EN EDAD ESCOLAR

Cuando el niño de cinco años, con paso viril, emprende el camino de su famoso primer día de jardín de infancia, lleva consigo unas 25000 horas de grabación en dos pistas. Una pista es la de su Padre. La otra la de su Niño. Posee también un magnífico ordenador que puede disparar respuestas e ideas brillante, a millares, si no está completamente ocupado en resolver los problemas del NO ESTOY BIEN. El brillante chiquillo ha gozado de un trato muy cariñoso, ha aprendido a utilizar a su Adulto y a confiar en él, y sabe que su Padre ESTÁ BIEN y seguirá estándolo aunque él se sienta mal. Habrá aprendido el arte del compromiso, propio del Adulto (aunque quepa esperar recaídas), tendrá la confianza que procede del dominio eficaz de los problemas, y se sentirá encantado consigo mismo. En el extremo opuesto tenemos al chiquillo tímido, retraído, cuyas 25000 horas de grabaciones reproducen una cacofonía de aguda inspección y crítica al ritmo lento e inmutable del ESTOY MAL, ESTOY MAL, ESTOY MAL. También él posee un magnífico ordenador, pero apenas lo ha utilizado. Luigi Bonpensiere, en un notable opúsculo sobre el arte de tocar el piano, comenta el escaso uso que hacemos del soberbio aparato físico que es cuerpo humano: “Es como tener el más perfecto aparato de precisión, diseñado y construido para que lo utilice un operador de la mayor eficacia, y cedérselo luego a un mecánico mal adiestrado, quien, al final, se quejará de las limitaciones del aparato.”

Si el niño no puede utilizar su ordenador, lo más probable es que ello se deba a que nunca ha visto utilizar ninguno, o a que nadie le ha ayudado a aprender su uso. Si en la escuela su rendimiento es deficiente, se lamentará de sus limitaciones diciendo: “Soy tonto”, y sus padres dirán: “No trabaja como podría hacerlo”. “El problema básico es la gravedad de la posición YO ESTOY MAL – TÚ ESTAS BIEN. La escuela, a menos que los maestros sean realmente competentes, es el lugar donde, desde el punto de vista escolástico. “el rico se hace más rico y el pobre más pobre”. En un niño que tiene, manifiestamente, un problema escolar conducta disruptiva, ensoñación o rendimiento deficiente – cabe esperar encontrar el YO ESTOY MAL – TÚ ESTAS BIEN, entronizado como centro de una preocupación continua. La escuela es una situación competitiva con demasiadas amenazas reafirmadoras para el Niño y demasiado pocas oportunidades, al principio, para obtener aunque sean pequeños logros que minimicen el ESTAR MAL. Los primeros años de escuela pueden ser el principio de un estilo de conciliaciones de prueba repetidas que, a los ojos del niño, subrayan la realidad de su posición de NO ESTAR BIEN con sentimientos concomitantes de futilidad y desesperación. El aspecto realmente urgente de esta situación es que toda la vida de sociedad. A lo largo de toda la vida, los sentimientos del niño frente a la posición de NO ESTAR BIEN y las técnicas afines que el chiquillo establece dentro del ambiente familiar y en la escuela, pueden persistir en los años adultos e impedirle el acceso a los logros y las satisfacciones basados en un auténtico sentimiento de libertad en cuanto a la dirección del propio destino.

Me permito aconsejar a los padres de un niño que tenga dificultades en la escuela que aprendan el P-A-N, que lo tomen en serio y que empiecen a gobernar sus conciliaciones con su hijo, de Adulto a Adulto, con asistencia terapéutica si es necesario. Deben tener siempre presente la influencia primordial del NO ESTAR BIEN. La regla es: en la duda, acaricia.

Así se conseguirá consolar al Niño asustado, ansioso, mientras el Adulto se enfrenta con las realidades de la situación. Muy a menudo, sin embargo, esas realidades no se le aparecen claramente al niño. El doctor Warren Prentice, profesor de Educación del Sacramento State College y miembro de la junta del Instituto de Análisis Conciliatorio, sugiere que un niño que llega a casa con un papel donde se ha escrito "Procura esforzarte un poco más" interpreta estas palabras como un NO ESTÁS BIEN corriente, dictado por un Padre. lo que necesita saber es en qué debe esforzarse más. La fórmula "demasiado lento" suscita la pregunta: "¿Cuál es la rapidez deseable?" Prentice dice que el niño necesita que le ayuden a identificar las zonas en las cuales tiene éxito o puede tenerlo, y eso no se consigue con una prueba escrita, puesto que este medio, en sí mismo, evoca la vieja grabación de: "No sé hacerlo, así que, ¿para qué probarlo?" Eso se consigue escuchando al niño y hablándole. Prentice dice que si un niño tiene problemas en la escuela es inútil suponer que una mayor cantidad d lo mismo, en la escuela de verano o en los fines de semana, le va a ayudar en algo, a menos que se consiga aislar un problema específico y resolverlo. El Padre dice: "Debes hacer más." El Adulto pregunta: "¿Qué debo hacer más?"

Eso me recuerda un artículo que apareció en el Star de Kansas City, en el que se aludía a cierto funcionario público que había declarado que en las cervecerías había demasiados menores. Decía el editorial: "Dice que hay demasiados menores en las cervecerías, pero, como suele suceder, olvida señalar cuántos menores debería haber en ellas para ser correcto."

Después de una conferencia sobre análisis conciliatorio ante un grupo de educadores, me dijeron: "Vamos a llevar eso a las escuelas." Por mi parte me parece bien. Y a muchos padres también. La pregunta: "¿Debe enseñarse el análisis conciliatorio en las escuelas?" fue formulada a sesenta y seis padres que acababan de asistir a una serie de conferencias sobre análisis conciliatorio, de ocho semanas de duración. En respuesta a esa pregunta, el 94 por ciento de los padres se mostraron partidarios de esa enseñanza en la escuela superior y el 85 por ciento la aprobaron para la enseñanza primaria y la secundaria.

Se ensalza la educación como el mejor remedio para los males del mundo. Pero esos males se hallan profundamente arraigados en la conducta. Por consiguiente, la educación de la conducta a través de un sistema de fácil comprensión como el P-A-N podría muy bien ser la solución más importante de los problemas que nos asaltan y que amenazan con destruirnos. La tarea que eso entraña escapa casi a los límites de toda comprensión; pero de algún modo y en algún momento debemos imponer una forma u otra de alto a la marcha implacable de las generaciones hacia la insania u otras formas de autodestrucción que tienen su origen en la infancia.

EL TRATAMIENTO DE LOS PREADOLESCENTES

Algunos padres consideran la preadolescencia como la última parada antes de que las hormonas y las pelambreras de la adolescencia aparezcan, complicando lo que acaso ya sean las difíciles relaciones entre los hijos y sus padres. Es la época en que los chicos y chicas se hallan expuestos al máximo a las ideas nuevas en el mundo que les rodea, en la escuela o en los contactos sociales. Es la época en que los jovencitos complementan sus primeros juegos con nuevos movimientos de su propia inventiva, que conducen a algunos padres a la desesperación y a otros al consultorio médico. Debemos tener presente que el Niño necesita la seguridad que le proporciona el parentesco, la consistencia, las caricias, el

reconocimiento, la aprobación y el apoyo. Algunos chiquillos han descubierto que la manera de alcanzar esa seguridad consiste en adaptarse y cooperar y, si sus padres lo permiten, crear. Otros no han aprendido a conseguir las "caricias" por ese procedimiento, y continuarán utilizando las primeras técnicas manipulativas del niño de tres años: el fingimiento, la rivalidad, la evasión el robo y la seducción. Esas técnicas pueden llevar la desorganización a la familia, particularmente cuando el preadolescente consagra su despierta inteligencia a perfeccionarlas.

En 1964 constituí un grupo para preadolescentes, de nueve a doce años de edad. El Grupo se reunía una vez por semana. Un grupo formado por sus padres se reunía cada dos semanas por la noche. Esos grupos funcionaron durante todo el curso escolar. Al final del curso, cada niño, con sus padres, fue invitado a acudir para proceder a un examen de los resultados. Los cambios fueron sorprendentes. Hasta el aspecto físico de la mayoría de los chicos había cambiado; muchos niños llevaban pintado el NO ESTOY BIEN en la expresión facial y en la postura, y en ambos aspectos se había producido una notable mejora. Todas las familias se mostraron de acuerdo en reconocer que había mejorado mucho la comunicación. El niño sentía que podía hablar de sus sentimientos y exponer su punto de vista sin provocar una tormenta paterna o llegar a un callejón sin salida. Los padres descubrieron que eran capaces de formular exigencias realistas y de imponer límites realistas sin provocar reacciones negativas. Se aconsejó encarecidamente a los preadolescentes y a sus padres que utilizaran el concepto de "contrato", que consiste en una formulación de los que unos esperan de otros, redactada, debatida y confirmada de cuando en cuando a nivel de Adulto-Adulto. En los casos en que el contrato estaba claro, y contenía lo que estaba permitido y lo que no estaba, así como las consecuencias del quebrantamiento del contrato, las relaciones entre padres e hijos mejoran notablemente. El contrato es uno de los mejores instrumentos que yo conozco para asegurar la consistencia en la dirección y la disciplina; sin embargo, puesto que ha sido redactado por el Adulto, de vez en cuando puede ser examinado de nuevo por el Adulto para ponerlo al día y adaptarlo a las realidades cambiantes. Muchos padres tratan a sus hijos preadolescentes de la misma manera que les trataban cuando tenían cuatro años. A menudo ello obedece a su deseo de mantener una estricta autoridad paterna, pero con mayor frecuencia ocurre simplemente que no se dan cuenta de cuánto cambia su hijo de año en año ni de cómo aumenta su capacidad para hacer uso de su propio Adulto. Al fin y al cabo es con su Adulto como aprende el chiquillo el dominio interior realista. El reconocimiento de que el preadolescente tiene ciertamente su propio Adulto y no es simplemente un "chiquillo estúpido" elimina inmediatamente gran parte de las fricciones en las conciliaciones familiares.

Mis clientes preadolescentes aprendieron muy fácilmente el P-A-N y lo juzgaron interesante y útil. Con el apoyo que representaba el hecho de la aprobación de sus interesados y preocupados padres, su comprensión del análisis conciliatorio se desarrolló rápidamente. A medida que el diálogo Padre-Niño, interno y externo, se hacía menos crítico, se producía una liberación del Adulto que le permitía dedicarse a la importante tarea de descubrir la vida. Esa es la época en que chicos y chicas sueñan en lo que desean llegar a ser, en que empiezan a sentirse intensamente idealistas y sienten una nueva intimidad en las relaciones con sus amigos. Es la época en que empiezan a formular las preguntas difíciles sobre el bien y el mal. Es la época de los Tom Sawyers y los Huckleberry Finns, que formulan juramentos sellados con sangre y que se sienten ávidos de vida. Es la época en que los hijos son particularmente sensibles a la clase de vida que llevan sus padres. Durante los años de la preadolescencia se pone de manifiesto que no basta ser un buen padre, como si ésa fuera la única función de una persona mayor; hay que ser una buena persona, con

intereses vastos y creadores en la vida en conjunto, y no vivir exclusivamente preocupados por "mi hijo, mi familia, y si soy o no un buen padre".

Alan Watts, ex pastor anglicano y experto en filosofía oriental, habla de actitud de auto-derrota del padre "que permanece sentado en su casa preguntándose se está haciendo lo mejor para su hijo, y viviendo como si lo único que se espera de él es que dé al mundo un hijo bien educado". Dice Watts: "Lo malo es que son muchas familias donde se ha inducido al padre y a la madre a sentirse culpables acerca de si están educando bien a sus hijos. Creen que la única razón para ejercer bien sus respectivas profesiones o empleos consiste en producir un buen resultado en el hijo. Es como empeñarse en ser feliz sólo para ser feliz cuando la felicidad es un producto secundario..."

E igualmente lo es un buen hijo. Si lo único a que puede aspirar el chiquillo para cuando sea mayor es a ser un padre que tendrá que "cuidar de un crío" (como él), ¿para qué preocuparse? Por eso conviene que los padres se pregunten: "¿Qué clase de persona soy a los ojos de mi hijo?", y no: "¿Qué clase de padre soy?" "Quiero que sea feliz. ¿Hay alegría en nuestro hogar? Quiero que tenga espíritu creador. ¿Me muestro interesado por las novedades? Quiero que aprenda algo. ¿Cuántos libros he leído el mes pasado, o el año pasado, o en los últimos años? Quiero que tenga amigos. ¿Sé ganármelos yo? Quiero que tenga ideales. ¿Tengo yo alguno? ¿Son lo bastante importantes para que se reflejen en mi modo de obrar? ¿Le he dicho alguna vez cuáles son las cosas en las que creo? Quiero que sea generoso. ¿Me compadezco de las necesidades de quien no pertenece a la familia?" Las personas atraen no lo que desean, sino lo que son. Igualmente los padres no crían a los hijos que desean sino a sus hijos que reproducen lo que son ellos, los padres. Es en la "apertura" de sus padres donde los hijos pueden empezar a ver un camino que les aleje de sus propias preocupaciones en torno del NO ESTAR BIEN. Es "ahí fuera", en el mundo y con la gente, donde está la acción, y donde, bajo el mando de un Adulto cada vez más fuerte; pueden tener lugar experiencias que empiecen a producir los sentimientos de ESTAR BIEN capaces de contrarrestar los sentimientos iniciales de NO ESTAR BIEN y la desesperación.

EL HIJO ADOPTIVO

La época de la preadolescencia resulta particularmente difícil para los chiquillos que deben luchar con cargas adicionales. Es la época, por ejemplo, en que el hijo adoptivo estalla súbitamente en amarga rebelión contra sus padres a pesar de todas las historias bien intencionadas que se le cuentan acerca de que "fue elegido". Desde hace mucho tiempo la posición habitual de los organismos de adopción ha sido que es preciso explicar al niño, cuanto antes mejor, que ha sido adoptado, en realidad mucho antes de que su Adulto esté a la altura de la transacción. Todo lo que se consigue que comprenda con esa forma de obrar es que es "diferente". A los tres o cuatro años posiblemente no contará con los datos necesarios para poder comprender qué significa la adopción. Lo único que necesita saber es que es de alguien, de sus padres. A esa edad los detalles de su nacimiento biológico no poseen un significado suficiente para él. Y sin embargo, algunos padres dan tanta importancia al hecho de la adopción, insisten tanto en que "nosotros te elegimos de entre los demás", que el chiquillo siente que ha contraído para con ellos una obligación, una deuda que nunca podrá pagar. "¿Cómo podré jamás ser lo bastante bueno para contigo, cuando tú fuiste tan bueno como para elegirme a mí?" Es la misma clase de humillación que vemos cuando una persona siente la necesidad de decir "muchas gracias" a otra persona para agradecerle la simple cortesía de tratarle como a un ser humano- por ejemplo, la persona de edad que dice "muchas gracias" a una persona joven porque le ha saludado . El sentimiento

de ser diferente puede aumentar la posición de "NO ESTAR BIEN" del hijo adoptivo hasta convertirle en una masa de frustraciones destempladas y desorganizadas. Mi posición, a ese respecto, es que debería dejarse la revelación del hecho de la adopción para cuando el chiquillo esté en posición de un Adulto lo bastante fuerte, tal vez a los seis o siete años de edad. Quizás algunos padres protesten y aleguen la necesidad de "ser completamente honrado con mi hijo". Tal vez aquí sea aplicable un principio más importante que el de la honradez abstracta, es la auténtica preocupación por el niño, que muy posiblemente no está capacitado para ordenar todos los complicados datos de esa conciliación. Por eso intervenimos nosotros y protegemos a los niños de otras cosas que no podrían comprender por su tierna edad. ¿Por qué no intervenir acerca de ese punto y protegerles de una "verdad" que no podrían comprender?

"Pero lo sabrá por los hijos de los vecinos", protestan los padres. Ciertamente, así será. Pero ese dato se registrará en el chiquillo, en gran parte, según sea la reacción de los padres. Si el chiquillo de cuatro años llega y comunica que los otros niños dicen que es adoptivo, y pregunta qué significa esa palabra, la madre puede relegar el hecho a una categoría relativamente poco importante, al tiempo que tranquiliza al niño asegurándole que "eres nuestro". Creo honradamente que para el niño sería preferible que se dijera: "Sí, hijo, te formaste en la barriga de mamá", aún siendo mentira, que entrar en grandes detalles acerca del hecho de que se formó en el vientre de otra mamá. Si se logra que el niño sienta que es realmente de sus padres, más tarde tendrá un Adulto lo bastante fuerte para comprender por qué sus padres le mintieron: por amor, para no cargarle con el peso de una verdad turbadora y confusa.

Conviene que examinemos nuestros dogmas. ¿Es siempre lo mejor la absoluta honradez? Así puede parecer. Sin embargo, como señala Trueblood, "cuando subrayamos sólo uno de entre varios principios aplicables, siempre somos culpables de una simplicación excesiva". E ilustra de la manera siguiente la tesis de que quizá la preocupación por el bienestar de un hombre o de los hombres sea una norma más elevada y más preciosa que la honradez abstracta:

Consideramos las consecuencias de decir la verdad en toda circunstancia. Imaginemos que se encuentra usted en un país totalitario, donde han metido en la cárcel a un hombre de elevados principios y de gran valor. Por casualidad le ve usted huir por una calle y poco después ve que los guardianes de la cárcel andan en persecución de él. Usted tiene la razonable seguridad de que si lo atrapan y lo devuelven a la cárcel, lo torturarán. Le preguntan si lo ha visto por la calle, y por tanto usted sólo puede responder sí o no. ¿Cuál es, en esa situación, su deber moral?

He aquí una situación en la cual debemos tomar nuestras decisiones después de sopesar las dificultades comparativas. Eso es lo que deben hacer los padres ante el problema de lo que deben decirle al hijo adoptivo. Es difícil decirle que es adoptivo, y es difícil no decírselo. Tarde o temprano lo sabrá. Pero los padres pueden modificar la revelación de modo que se le proteja de las repercusiones de NO ESTAR BIEN; eligiendo el momento, los medios y los detalles. Podría serle más fácil al hijo, cuando habrá desarrollado su Adulto, aceptar que le mintieron porque lo amaban, que la revelación precoz de que, de una manera profunda e importante, es diferente de todos los demás. No es posible esbozar aquí lo que se le debe decir. Pero sí es posible ayudar a los padres a reconocer la situación del Niño que no está bien y las variables influencias de sus propios P-A-N. Con este conocimiento los padres

pueden empezar a ejecutar la obra "de oído", dentro del contexto siguiente, subrayado también por Trueblood en el mismo libro:

Lo "mejor", en cualquier situación concreta, es idéntico a "lo malo". Hay un elemento de maldad en toda mentira, porque tiende a derruir la base de la confianza; y hay maldad en el hecho de devolver a un buen hombre a un encarcelamiento injusto. La buena persona debe sopesar esos dos males lo mejor que pueda, y el mal menor será su deber, porque la única alternativa es peor. A menudo, en tales situaciones, quisiéramos rehuir la cruel elección, pero no podemos, porque nos encontramos frente a lo que William James llamaba una opción obligada. La misma incapacidad de decidir es ya una decisión, y tal vez una decisión que no hará más que empeorar las únicas alternativas. El hombre que se niega a decidir, por tanto, no queda libre de responsabilidad sino que es manifiestamente culpable. Somos tan responsables por el mal que permitimos como por el mal que cometemos.

Debemos, pues, proceder con esperanza sobre la base de lo que sabemos. La comprensión de la situación del niño pequeño constituye un conjunto de conocimientos que ayudarán a los padres a tomar las decisiones que han de producir como resultado la máxima satisfacción, el máximo alivio de NO ESTAR BIEN, el máximo apoyo de la verdad contenida en las palabras "eres nuestro". Esta comprensión ayudará también a los padres adoptivos a ser sensibles frente a su propio Niño que NO ESTÁ BIEN. Muchas personas que no pueden tener hijos se sienten tan mal que pasan a ser excesivamente exigentes con el hijo adoptivo: "A ver si ese niño va a traer la vergüenza a la familia", etc.

El peso de NO ESTAR BIEN es aún mayor para el hijo adoptivo, pero, como cualquier otro niño, debemos empezar donde estamos. No podemos volver atrás y reconstruir las circunstancias para convertirlas en algo que jamás existió. La utilidad del P-A-N reside en que impone orden en el caso de sentimientos, en que separa al Padre, el Adulto y el Niño, y en que hace posible una elección. En mis largos años de consultor de la División de Bienestar de trabajar con muchísimos hijos adoptivos y con sus padres adoptivos. Descubrí que si podíamos desarrollar tanto en los padres como en los niños una sensibilidad a las influencias del Padre y de Niño en unos y en otros, podíamos empezar a descubrir la mejor manera de ayudar a aquellos chiquillos a superar las poderosas y subversivas grabaciones de NO ESTAR BIEN efectuadas en sus primeros y traumáticos meses y años de existencia.

Los hijos de divorciados son los huérfanos de otra tormenta: la terrible y depresiva tormenta nacional que dividió la familia. En el mejor de los casos el divorcio es una situación de NO ESTAR BIEN, que sin duda alguna pone en primera fila al Niño que NO ESTÁ BIEN de todos los afectados. En cualquiera de esos desdichados episodios humanos generalmente hay muy poco lugar para el Adulto. Ese es principal problema. El padre y la madre se hallan tan hundidos en sus conciliaciones cruzadas que dejan que los hijos se las arreglen como puedan para cruzar el atolladero. Y aunque los padres se preocupen de verdad, a menudo no pueden aportar la ayuda necesaria para permitir que sus hijos sobrevivan a la ruptura familiar sin los temores y las humillaciones que habrán de reforzar en gran manera su NO ESTAR BIEN. En esta situación, como en todas las situaciones en que los niños pasan por períodos de gran tensión, existe todavía la posibilidad de que salgan ellos mismos del atolladero del pasado si se les ayuda a reconocer que poseen realmente un Adulto que puede ayudarles a descubrir su propia realidad y el camino de salida de la selva de sentimiento en que viven.

EL NIÑO MALTRATADO

El niño maltratado ha sido programado para el homicidio. Se trata de ese niño que ha recibido a menudo palizas tan brutales que han producido como resultado heridas sangrantes y fracturas de huesos.

¿Qué se graba en el Niño y en el Padre del chiquillo así tratado?

En el Niño se graban sentimientos catastróficos de terror, miedo y odio. El chiquillo, mientras lucha y bracea en su pesadilla (pongámonos en su lugar), medita para sus adentros, enfurecido: "¡Si fuera mayor como tú te mataría!" Aquí hay un cambio de posición para llegar a la posición psicopática del: YO ESTOY BIEN - TÚ ESTAS MAL: En el Padre se graba el permiso para ser cruel, si no para matar, así como todos los detalles acerca de la manera de ser cruel.

Más tarde, esta persona, en una situación de tensión suficiente, puede ceder a esas viejas grabaciones: tiene el deseo de matar (el Niño) y el permiso para hacerlo (el Padre). ¡Y lo hace!

Muchos estados han aprobado leyes sobre los malos tratos infligidos a los niños, que obligan a los médicos que sospechen que ciertas heridas fueron infligidas mediante un trato brutal a informar de sus sospechas a las autoridades. Lo importante, sin embargo, es: ¿qué ocurre después? Yo diría que el pronóstico es sombrío, a menos que el niño, cuando es preadolescente, reciba un tratamiento intenso de modo que pueda descubrir el origen de sus sentimientos asesinos y comprender además que, a pesar de su pasado, puede elegir perfectamente su futuro. Si la sociedad no es capaz de ofrecer eso al niño brutalizado, será como si jugara con una pistola cargada.

Hay grados, por supuesto, en la brutalidad. Por mi parte estoy firmemente convencido de que toda brutalidad física infligida a un niño provoca sentimientos de violencia dispuestos para ser reproducidos. La norma que queda grabada es ésta: "Cuando todo lo demás te falle, ¡pega!" El recurso al supremo es la violencia. No creo en las palizas, con una sola excepción: cuando el niño es demasiado pequeño para comprender el peligro. Un cachete o una tunda puede ser el único modo de condicionarle para que no salga a la calle. Resulta más eficaz en esta situación si no se acude a ese recurso cada día por infracciones no peligrosas, como derramar la leche o pegarle a la hermanita menor. No se puede enseñar la no violencia mediante la violencia.

Pero los padres son humanos y de vez en cuando les pegan a sus hijos. Es posible expresar los sentimientos del padre y del niño, en esos casos, sobre la base del P-A-N, de modo que del incidente surja algo positivo: por ejemplo, cómo evitar que vuelva a ocurrir. Es importante que los padres consideren el castigo físico como un mal menor y no como un atributo positivo del apartado de la disciplina.

Dice Bruno Bettelheim:

Detengámonos por un momento y realicemos el simple ejercicio de definir realmente la palabra "disciplina". Si recurrimos al Webster, descubriremos que tiene la misma raíz que la palabra "discípulos". Y a un discípulo no se considera aprendiz de un maestro y aprende el oficio de éste trabajando en la misma vocación. Este es el concepto de la disciplina. Así pues, si les enseñamos a nuestros hijos: "Cuando estéis enojados, pegad;

es un buen sistema para conseguir las cosas", van a copiar esa actitud. Y luego nos quejamos de la violencia que impera en nuestras ciudades.

LA ENSEÑANZA DEL P-A-N A LOS RETRASADOS

Si reconocemos que todos los niños deben luchar bajo el peso del NO ESTAR BIEN, empezaremos a comprender cuán abrumador debe ser el peso que llevan sobre sus hombros los niños retrasados. El niño retrasado no sólo se siente MAL; sino que está, realmente, PEOR dotado intelectualmente que los demás niños. Su retraso mental se acompaña a menudo de otros defectos físicos y deformidades visibles, que provocan en los demás reacciones que subrayan el mal concepto que tiene de sí mismo. En competencia con otros niños, su posición se confirma continuamente, y la expresión externa de emociones efervescentes multiplica sus problemas. De hecho, tiene dificultades para hacer uso del ordenador defectuoso que posee, porque éste resulta obstaculizado además por la influencia continuada y subversiva del NO ESTAR BIEN.

Su incapacidad para comportarse en una sociedad establecida sobre la comparación y la competencia creará a veces conflictos que requerirán asistencia institucional, en la cual esa competencia resulta minimizada. Pero su remolino emocional continúa atormentándole, a él y a los que le rodean. La eficacia de la psicoterapia en el caso de los retrasados es objeto de grandes debates. En la literatura psiquiátrica apenas se habla del tratamiento de los retrasados. Se han hechos pocos ensayos de tratamiento en grupo. Las técnicas tradicionales empleadas en la mayoría de los programas residenciales incluyen un control paterno suave, la estructuración del tiempo, la evitación de una competencia excesiva y una oportunidad para lograr éxitos relativos en trabajos que el niño sea capaz de realizar. Esas técnicas han logrado éxitos razonables en cuanto a proporcionar una vida segura y a veces dichosa para los retrasados. Pero esas técnicas han partido generalmente de conciliaciones Padre- Niño, de eficacia muy limitada en cuanto a ayudar al pequeño a desarrollar un dominio interior mediante el fortalecimiento de su adulto. siempre ha constituido un problema para el personal de las residencias la tarea agotadora y que consume grandes cantidades de tiempo de resolver episodios emocionales.

En sacramento se inició en enero de 1966 un nuevo programa de enseñanzas del P-A-N para retrasados, a cargo del pediatra Dennis Marks, director de Laurel Hills, centro residencial para retrasados, con una capacidad para un centenar de internados, recientemente terminado. Marks, que es miembro de la Junta de Directores del Instituto de Análisis Conciliatorio, llegó a pensar que, siendo el P-A-N, un sistema tan fácilmente comprensible, se podría enseñar a los residentes de su centro. Las edades de éstos van desde los seis meses hasta los cuarenta y seis años y representan toda la gama de grabación en el retraso mental: Los que asisten a los grupos de PAN. figuran entre los que poseen un C.I. o cociente de inteligencia, entre 30 y 75. Una tercera parte de ellos presentan defectos físico profundos, y muchos de ellos desórdenes convulsivos. Un tercio de los asistentes son de origen privado o particular, y los dos tercios restantes proceden de organismos públicos como los departamentos de beneficencia y, algunos de los tribunales de menores, de modo que los hay que llegan de casas particulares, de hospicios, y aun de hospitales del Estado o de centros correccionales. En cuanto a la edad cronológica, la mayoría tiene más de diez años y menos de veinte, más algunos jóvenes adultos.

La presencia de niños irremediamente impedidos exige la exclusión de los niños que no pueden dominar un comportamiento agresivo. El carácter abierto de las sesiones (sin puertas cerradas) requiere también la exclusión de los niños que o bien son extremadamente

destructores o gravemente antisociales o que suelen intentar la fuga. A pesar de todo eso, resulta un conjunto de chiquillos extremadamente activos ruidosos a los que el sistema otorga una considerable libertad.

Los dos problemas más urgentes, por tanto, consisten en calmar al niño gravemente agitado y combatido e impedir que el niño se escape. En estas dos situaciones, particularmente, Marks informa de los éxitos considerables conseguidos mediante el uso del análisis conciliatorio.

El grupo de treinta muchachos (empleamos el término "muchachos" para incluir toda la gama de edades, a falta de otro mejor) se reúne una vez por semana en una espaciosa sala de estar del centro. Se sientan en círculo, o mejor, en dos círculos concéntricos, desde los cuales son perfectamente visibles para todos Marks y la pizarra. El contrato (término que aceptan perfectamente) reza: "Estamos aquí para aprender P-A-N, que nos ayudará a comprender cómo funcionan las personas para que podamos aprender a dedicarnos a pasatiempos y actividades agradables". Primero se inicia al grupo en los fundamentos del P-A-N: la identificación de las tres partes de la persona, representadas por tres círculos: Padre, Adulto y Niño. Marks ayuda a los niños a identificar "qué parte está hablando" cuando un miembro del grupo formula una declaración. Por ejemplo, pregunta al grupo: "¿Quién está hablando ahora? ¿Es el Padre de John, o su Adulto, o su Niño?" De esta manera aprenden también a identificar palabras. "Si miráis una fruta que está pasada y decís "está mala", eso es Adulto. Si miráis un cuadro que alguien está dibujando, y no os gusta, y decís: "es malo", eso es Padre. Es una crítica, y estáis formulando un juicio. Si entráis corriendo en la sala de juego, llorando y gritando que "todo el mundo es malo conmigo", eso es Niño. De esa manera los muchachos aprenden rápidamente a identificar las palabras y las acciones. Lo encuentran satisfactorio y lo consideran como una experiencia que les ayuda a reconocer que tienen un Adulto, o un ordenador.

Esta otra palabra, "ordenador", resulta también tranquilizadora para los niños. El hecho de comprender que su Adulto es como un ordenador ha permitido hablarles del retraso mental, tema que raramente se menciona en la mayoría de las instituciones. Marks presenta la cuestión al grupo en esta forma:

Hay tipos que tienen un ordenador de un millón de dólares, y otros que lo tienen de diez mil dólares, pero eso no debe preocuparnos. Lo importante es descubrir el mejor modo de utilizar el ordenador que nos ha tocado en suerte. Al fin y al cabo, no se necesita para nada un ordenador de un millón de dólares para ser amable con la gente o para hacer un buen trabajo.

Subyacente a todo el programa está la afirmación repetida a menudo de: yo estoy bien - tú estás bien. Los muchachos la repiten al unísono al principio y al final de cada sesión y se convierte en su vida cotidiana en una llave o un interruptor que se apaga las emociones y pone en marcha al Adulto. Se les ayuda a comprender que las comparaciones son propias del Niño. Marks explica:

El Niño desea decir: "El mío es mejor" y "Yo tengo un ordenador mejor que el tuyo". Esa es una de las maneras como el Niño se siente mejor. Es el Niño quien se preocupa siempre por quién es más listo. Pero el adulto comprende que si ser listo o inteligente fuese lo más importante en la vida, en el mundo serían muy pocas las personas felices: el mejor

pintor, o el mejor matemático o el mejor músico; y todos los demás serían desdichados por el hecho de no ser tan buenos. El grupo comprende ese enfoque, y lo acepta con gusto.

En cuanto al problema de dominar o controlar el comportamiento agresivo, Marks asegura que varios chiquillos agitados y combativos pueden calmarse en dos o tres minutos. Explica que la tarea fundamental se confía al grupo. Se presentan tres modos de dominio o control: los del Padre, el Adulto y el Niño, respectivamente. Hace levantar a un niño y le ordena que finja que va a pegarle.

“Entonces le agarro el brazo y se lo sujeto”, dice Marks, “y pregunto al grupo: “¿Cómo estoy dominando o reprimiendo a Joe?” Todos reconocerán que mi gesto es de Adulto por cuanto me limito a impedir que pegue”. Después Marks finge que va a devolver los golpes al niño, y entonces el grupo identifica inmediatamente al Niño es su actitud. Finalmente, Marks atraviesa al muchacho sobre sus rodillas y finge que se dispone a pegarle una paliza, lo cual es interpretado en el acto como un gesto del Padre. Marks explica a continuación cómo se aplica esa comprensión a los problemas de dominio de las emociones.

Un día entré en una sala donde había tres personas sujetando a un muchacho que se hallaba tremendamente agitado, temblando de ira, y luchando por librarse y liarse a golpes con todos los que le rodeaban. Era un muchacho con un C.I. de 50, y generalmente se mostraba simpático y agradable. me acerqué a él y lo rodeé fuertemente con mis brazos para dominarle. El muchacho temblaba y gritaba: “¡Suélteme, suélteme!” Al cabo de unos veinte segundos, le dije:

- Veamos, TOM, ¿cómo te estoy dominando? ¿Con el Padre, el Adulto o el Niño?

-¡Con el Padre! - chilló.

- Sabes muy bien que no es así, Tom - le dije -.

No te estoy zurrando. Eso sí sería propio del Padre.

Y no estoy luchando contigo. ¿Qué sería en este caso?

- Sería Niño - dijo.

- Así pues, ¿cómo te estoy dominando, con mi Padre, mi Adulto o mi Niño?

- Con su Adulto - contestó Tom.

- Muy bien, Tom, perfectamente - dije -. Ahora les vamos a enseñar a esos amigos lo que sabemos hacer. Dame la mano y diremos lo que decimos siempre -. Me estrechó la mano y murmuró: "Yo estoy bien - tú estás bien."

A continuación entramos en la sala de la TV. donde le sugerí que se uniera a los demás muchachos que estaban mirando el programa.

Todo el episodio, desde el momento en que me encontré frente a un chiquillo tembloroso cargado de adrenalina y furioso, hasta que entramos juntos en la sala de la televisión, duró exactamente tres minutos. Todo el "truco" consistió en desconectar al niño y poner en funcionamiento al Adulto, cosa que se consiguió con la simple pregunta: "¿Con qué te estoy dominando?" No había manera de entrar en relación con aquella masa de sentimientos de ira, en ebullición, que era el Niño; en aquel momento, ciertamente, habría sido imposible averiguar la causa de su actitud. Mi objetivo, por el momento, consistió simplemente en modificar su comportamiento y poner fin al episodio. Mientras el Niño estuviera en primera fila, habría sido inútil razonar.

La actuación tradicional del Padre, frente a una situación como ésta, habría llevado muchísimo más tiempo, y el Niño que no está bien habría salido de la conciliación con el sentimiento agravado de haber sido "malo". En la actuación de Marks, por el contrario, se logró introducir un elemento de estar bien en forma del dominio por parte del Adulto, el logro del autodomínio y la reincorporación a una actividad de grupo.

Los muchachos reaccionaron con facilidad a las imágenes de "enchufar al Adulto" o desconectar al Niño asustado o al padre acusador (como se haría con un aparato de televisión).

Marks nos expone también un ejemplo relativo a un caso de fuga. Es el caso de una tímida muchacha de dieciocho años, con un C.I. de 68, que habla en voz muy baja y generalmente tiene muy poco que decir. Un día Marks entró en su cuarto y advirtió que la muchacha había hecho su maleta y se disponía a marcharse. Cuando la joven le vio, estalló, llorando: "Ya no necesito seguir aquí. ¡Me marchó!"

La actitud paternalista corriente habría sido negar sus sentimientos diciéndole, más o menos: "Por supuesto que no te marchas. Anda, sube a comer con los demás. No te irás a ninguna parte. Y además, ¿qué medio de transporte pensabas utilizar?"

Esa actitud sólo habría conseguido que el Niño se mostrara más decidido, obstinado e irritado. Cuando el Niño toma el mando de una persona, es imposible razonar con la masa de sentimientos que la dominan.

Lo que hizo Marks fue sentarse en la cama de la muchacha y decir:

- Estoy seguro de que hoy no te sientes bien, Carolyn. Apuesto a que alguien ha puesto en marcha a tu Niño.

-Sí respondió la muchacha en el acto.

-Vamos a ver, ¿qué ocurrió? -preguntó Marks.

- No me han dejado comprar un monedero- dijo Carolyn.

- Veamos - dijo Marks -. Ya sabes que quiero mucho a tu niño que no está bien, pero ahora quisiera hablarle a tu adulto. Así que... dame la mano y diremos yo estoy bien - tú estás bien.

Así lo hicieron. Aquellas palabras y aquel gesto eran la clave establecido entre ellos a lo largo de las sesiones semanales celebradas desde principios de aquel año. Entonces Marks pudo hablar al Adulto de la muchacha, y éste pudo reconocer que aquel día no había nadie en casa que pudiera acompañarla a comprarse el monedero que deseaba, y que tal vez podría ir mañana o al otro día. Una vez que el Adulto estuvo a cargo de la situación, todo fue fácil, mientras que hubiese sido imposible bajo el imperio del Niño. La muchacha deshizo sus maletas y los dos subieron al comedor. en total, habían pasado unos cuatro minutos.

"En ambos casos - comenta Marks- conseguimos lo que nos habíamos propuesto. Superamos el episodio emocional y enriquecimos nuestra relación. Oso afirmar que después de un número suficiente de relaciones de ese tipo, durante unos meses o quizás años, esos muchachos podrían adquirir un dominio de sí mismos y una capacidad para ordenar sus datos que les permitirían sentirse bien y obrar en consonancia."

En resumen, podemos decir que la solución de los problemas de los niños, cualquiera que sea la situación de éstos, es la misma que se aplica a los problemas de las personas

adultas. Debemos empezar por comprender que no podemos cambiar el pasado. Debemos partir del punto donde estamos. Sólo podemos separar el pasado del presente recurriendo al Adulto, que puede enseñarnos a identificar las grabaciones del Niño con sus temores arcaicos, y las grabaciones del padre con su perturbadora reproducción de una realidad pasada. Los padres que han aprendido a hacer esto mediante la comprensión y la aplicación del P-A-N comprenderán que son capaces de ayudar a sus hijos a distinguir entre la vida tal como la observaron o se la enseñaron (Padre), la vida tal como la sentían (Niño) y la vida tal como es realmente y como puede ser (Adulto). Y descubrirán que ese mismo procedimiento será el mayor valor en el período de cambio que se avecina, los años de la adolescencia, que examinaremos en el capítulo siguiente.

AV. SAN BORJA NORTE N° 563 OF.201 SAN BORJA TF: 2237146 CEL:
993459851

centropsicologicoanimus@hotmail.com | centropsicologicoanimus@gmail.com

