

DISCURSO DE PRESENTACIÓN DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL.

IV CONGRESO INTERNACIONAL DE, PSICOTERAPIA DE GRUPO (Viena, 1968)

Eric Berne

Publicado en *Transactional Analysis Journal*, III, Enero 1973

1.- ¿Qué es el Análisis Estructural?

Lo primero sobre lo que quiero hablarles es de qué trata el Análisis Transaccional.

Cuenta en la actualidad con diez o doce años de vida y su práctica se encuentra ahora muy extendida en los Estados Unidos.

Está representado por una organización llamada Asociación Internacional de A.T.

Quiero enfatizar que el A.T. es un descubrimiento independiente, no es algo que ha sido elaborado a partir de muchas otras teorías o materia de sillón.

Es una teoría empírica que se ha formado M hecho de escuchar a las personas en terapia individual y grupal.

Sólo después de que su cuerpo teórico emergió, de esta manera, empezamos a relacionarla con otras cosas que se habían hecho anteriormente, y es de esto de lo que voy a hablar ahora, para que sepan, para que Uds. puedan saber, de dónde proviene.

Está dividida en varios componentes a los que llamamos *Análisis Estructural*. Todo empezó cuando un paciente una vez me dijo: "Tengo un niño pequeño dentro de mí". Por esa época yo estaba practicando lo que yo llamaba psicoanálisis ortodoxo y la interpretación psicoanalítica ortodoxa sobre eso, como puedes encontrar en cualquier libro de texto psicoanalítico, fue: "Oh, eso es un pene introyectado". En cambio pensé que podía ser probable que llevara un niño pequeño dentro de sí y pensé "es posible que eso quiera decir algo", y por escucharle tiernos decidido que tenía un niño pequeño dentro de sí.

A partir de ese momento yo pude preguntarle "¿quién crees que está hablando?". De esta manera, éramos capaces de diferenciar y separar su personalidad en dos partes. Después de hacer esto, el paciente decía que había cosas que no cuadraban en ninguna de estas dos partes. Otros pacientes también decían lo mismo, y nos vimos forzados a postular que al tiempo que existían estas dos partes existía una tercera a la que llamamos "Padre".

El Análisis Estructural es el estudio de estos tres Estados del Yo: el Padre, el Adulto y el Niño.

Ahora, voy a hacerles a Uds. un dibujo muy rápido que ilustre un diagrama de la personalidad.

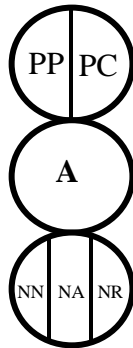
Cada persona tiene tres estados del Yo diferentes. Después, la primera cosa que descubrimos fue que estos tres estados del Yo, a pesar de que en el primer diagrama está incluido todo, tenía que ser subdividido en otros varios aspectos. Descubrimos, por ejemplo, que teníamos que subdividir el Estado Niño del Yo, del que volverán a oír hablar más adelante, tenía que ser subdividido.

Esto es buena biología porque el estado Niño del Yo representa en la actualidad al Niño real que la persona fue. Los niños actuales tienen ya estos tres Estados del Yo, de tal modo que llegamos a una especie de Análisis Estructural de Segundo Orden cuando separamos cada uno de estos Estados del Yo en varios componentes.

Habiendo decidido dividir a las personas en tres estados del Yo, en vez de una unidad, el siguiente problema que se planteaba cuando la gente estaba en terapia de grupo y se hablaban los unos con los otros era

qué Estado del yo estaba hablando a quién.

PADRE PROTECTOR-PADRE CRÍTICO; ADULTO; NIÑO NATURAL-NIÑO ADAPTADO-
NIÑO REBELDE



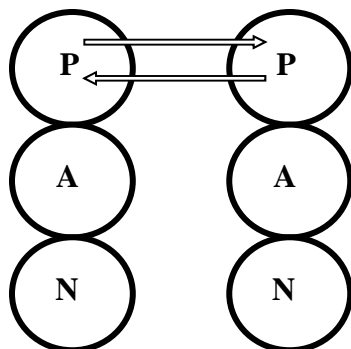
2.- El Análisis Transaccional

Dibujamos flechas para indicar, por ejemplo, el estado del Yo llamado Estado Padre hablando al estado Niño del Yo de la otra persona; a esta flecha la llamamos VECTOR. A todo el sistema lo llamamos Análisis Transaccional. Denominamos con propiedad Análisis Transaccional al análisis de las transacciones entre dos personas. Las transacciones son unidades de acción social y una transacción a mi entender es la única unidad de acción social.

Ahora ya no usamos la palabra interacción como tampoco usamos la palabra interacción interpersonal, que es muy popular en América; usamos la palabra *transacción* en la creencia de que si la gente se habla entre sí es porque haciéndolo consiguen algo, lo que nos lleva a las preguntas:

- ¿Por qué las personas se molestan en hablarse entre sí?
- ¿Por qué existe una cosa llamada sociedad?
- ¿Cómo podemos hacer terapia de grupo?

T. COMPLEMENTARIA: PADRE-PADRE



3.- Análisis de Juegos

Las personas se hablan entre sí porque obtienen ciertas ventajas o ganancias. Algunas de estas ventajas vienen de conjuntos estereotipados de transacciones o patrones.

Lo primero que yo percibí fue un patrón que tenía que ver con alguien que advierte, o sugiere, dando consejos; alguien presenta un problema y todo el mundo puede que diga: «¿Por qué no haces esto, o por qué no haces aquello» y la respuesta invariablemente es: "Sí, pero no puedo hacer esto porque..." o "no puedo hacer aquello porque" o "¿Por qué no..?", "Sí, pero...". Cuando todo termina ninguno de los consejos ha sido aceptado.

La persona que presenta el problema, y "parece" que pide un consejo, realmente gana, porque derrota, rechaza a todos los demás que le tratan de dar consejos. Ésta fue simplemente una observación del patrón.

Otro patrón fue el de una mujer que decía que ella podría hacer toda clase de cosas si no fuera por su marido. Bien, según fue estando mejor empezó a dominar al marido. Él no podía por más tiempo impedirle hacer cosas, como ir a nadar, tomar lecciones de equitación... Entonces fue cuando descubrió que tenía fobias a los caballos y a los bailes, pero que lo que realmente hacía era disimular sus fobias diciendo: "Si no fuera por ti, haría todas esas cosas", cuando en realidad no las hacía porque a ella le daban miedo.

Así que aquí tenemos otra clase de situación ulterior en la que la expresión favorita era "Si no fuera por ti" o "si no fuera por él".

En este punto ya tenemos dos patrones, y cuando se tienen dos patrones pueden establecerse diferentes clases. El resultado fue que cuando existen diferentes clases de patrones con razones o motivos ulteriores, se les llama juegos y en ellos siempre alguien parece ganar.

El siguiente logro que conseguimos con este sistema fue, pues, el Análisis de los juegos.

4.- El Análisis del Guión

Más tarde, nos pareció que cuando las personas participaban en juegos tenían un proyecto e, incluso, cuando hacían cualquier cosa, tenían un plan de vida. Este plan no es inconsciente, sino preconscious y le llamamos argumento, guión ... o el drama de la vida.

Lo siguiente que se nos planteó fue el Análisis del Guión o Argumento, análisis del plan de vida, en el cual las personas pueden predecir, como en un gran escenario, el esquema de sus vidas.

Por ejemplo, sobre si querían matarse, o matar a alguien, si tendrán éxito o serán psicóticos. Todo ello decidido de antemano, así justo como un gran argumento teatral, o un juego de escenificación que las personas tienen en sus cabezas.

Al llegar aquí Uds. pueden tener un tosco bosquejo del sistema.

5.- La experiencia del Yo

Algunas personas han tenido ideas similares; ahora bien, el hecho de que alguien haya tenido ideas semejantes no quiere decir que necesariamente sea la misma cosa.

Todos los buenos clínicos son buenos observadores, así que hay personas que van a ver las mismas cosas. La ventaja del Análisis transaccional, creo yo, es el haber puesto nombre a estas cosas observadas, así que nos permite tener una teoría consistente del comportamiento humano. Por ejemplo, cuando alguien habla como el niño pequeño que fue, o cambia de posición y habla como una persona madura y luego cambia otra vez y habla como una madre o un padre típico lo haría con un niño o una niña pequeña ¿cómo los llamaríamos?

Yo los he llamado estados del Yo. Yo conozco el trabajo del Dr. Paul Federn (él me conoce a mí mejor que yo le conozco a él), y su trabajo en estados del Yo. Decía cosas como "Estados del yo" y "reprimir", "fijar" que es lo mismo que lo que estamos diciendo, excepto que nosotros no estamos tan interesados en la represión como en la fijación.

El diagrama del estado Niño del Yo de la pizarra puede haber sido fijado en un cierto punto de su infancia por una variedad de causas, quizás un trauma, aunque no necesariamente.

Cuando hablamos del Adulto no usamos nunca la palabra "maduro", que no tiene sentido, sino que nos referimos a la habilidad de ver la realidad, o una realidad y un procesamiento de datos muy similar a una computadora.

El Estado del Yo parental está tomado prestado por imitación de otras personas, por introyección o por incorporación.

Así que para nosotros los "estados del Yo" no son meros constructos; son realidades fenomenológicas. Cuando las personas aprenden a distinguirlas, las pueden sentir. Dicen "ahora estoy realmente sintiendo a mi Niño, o ahora puedo realmente sentir a mi Adulto (el procesador de datos) o puedo sentir a mi Padre que llega". Estas expresiones significan que en estos momentos están activos. Son realidades sociales, y es muy fácil diagnosticar en qué estado del yo está una persona, observando su conducta y la conducta de aquellos que les responden.

Por ejemplo, si Ud. tiene en un grupo, lo que podemos llamar un Niño rebelde (o alguien que está en un estado del Yo de Niño Rebelde) funciona como una especie de papel de tornasol para otras personas. En el momento en que alguien llegue con un estado Padre del Yo se enfadará con esa persona

Los estados del Yo son también realidades conductuales, son toda suerte de tensiones musculares, gestos y formas de hablar que acompañan cada estado del Yo.

Déjenme hablar de estos aspectos muy brevemente.

El problema fenomenológico en Análisis Transaccional, o en este aspecto particular que denominamos Análisis Estructural, es "¿quién soy yo? ¿Cuál es mi verdadero yo?". Pues bien, son todos yo reales; dicho de

otro modo, cada persona tiene tres yo reales y así postulamos una especie de "catexia" que llamamos "pre-catexia" que puede moverse desde un estado del Yo a otro y darnos la experiencia de yo real. Luego esto puede residir en cualquiera de los tres estados del Yo; se puede decir que la persona tiene tres yo reales. Cada uno de estos "egos" tiene una manera distinta de experimentarse.

Cuando una persona está en su "Padre" experimenta a sus padres como su yo real en su estado del yo "Padre". Cuando está sumando una columna de números, por ejemplo, y está en su estado de yo Adulto experimenta a ese adulto como su "yo real".

Aquí entramos en diferentes maneras de experimentar el Yo. Cada estado del Yo tiene su propia forma de experimentarse. La realidad social de estos estados del Yo se encuentra en el reino de la Psicología Social, pero nosotros tenemos un enfoque muy diferente, porque la Psicología Social tiende muy a menudo a considerar para sí los mecanismos freudianos.

Nosotros estamos interesados en motivaciones y gratificaciones más que en defensas y es por eso que nos gusta la palabra "transacción" en la que hablas a alguien porque obtienes algo de ello. La defensa más completa es justo no decir nada, sólo estar silencioso. Por eso nosotros estamos interesados más en el vivir que en las defensas, en las motivaciones y en las gratificaciones.

6.- Los Estados del Yo no son roles

Un niño o una niña pequeña pueden tomar el rol de los padres o el rol del niño pequeño, o el de niña, o el de procesador de datos.

Por ejemplo, veamos una forma clásica de un juego de niños: "Tú eres la mamá". Tú, la niña pequeña, yo seré el doctor". La mamá es el "Padre"; el doctor, el procesador de datos, la computadora el que averigua lo que está mal en ti, y la otra persona será la niñita, actuando como una real niña pequeña. Todos ellos son roles pero todos los juegan desde el estado Niño del yo.

Es muy importante la distinción entre estados del Yo y roles. Yo me siento herido en mis sentimientos cuando la gente se refiere a los estados del Yo como "roles", y mis sentimientos se hieren fácilmente, así que espero que durante esta discusión nadie confunda "estados del Yo" con "roles" (Risas).

La realidad conductual del hoy tiene que ver con la actividad muscular, y la forma de hablar, por el hecho de qué posturas y gestos fueron reforzados en la edad infantil y qué otras posturas y gestos fueron prohibidos.

Por ejemplo, en la vida familiar, especialmente para niños muy pequeños, si la madre o el padre sonrían o por el contrario fruncen el entrecejo, todo esto tiene sentido al modo de los refuerzos paulovianos de la conducta.

También estamos muy interesados en los refuerzos verbales, que son cosas que los padres dicen con gran determinación; a esto es a lo que me referí antes como guión o argumento. El niño decidió todo el plan de vida a una edad muy temprana, en su forma más rudimentaria y arcaica; lo más probable, a la edad de 4 años. Más tarde lo elabora de manera más práctica; revisa el plan de vida entre los 4 y los 11 años y lo refina más tarde durante la adolescencia temprana.

Al ser la conducta en sí, y en cierto sentido, una reacción condicionada, puede combinarse con influencias externas y esto es el trabajo del terapeuta.

7.- El Análisis Transaccional y los conceptos freudianos

Habiendo postulado que hay tres "yo" diferentes en uno mismo, veamos ahora los conceptos freudianos. Uno de los problemas es la diferencia entre los estados del Yo Padre, Adulto y Niño, y Superego, Ego y Ello.

Decimos que estos tres últimos son conceptos, mientras que los estados del Yo son conductas fenomenológicas y realidades sociales. Dicho de otra manera, yo puedo enseñarle unos Padres, puedo mostrar un Niño y apuntar a alguien que esté en estado Adulto. Sentimos que esta terminología, la cual hemos dividido, es mucho más idónea para la Psicología Social y para hablar de grupos que la terminología freudiana; reconozco que esta actitud puede haber despertado algún antagonismo, y señalarme como antifreudiano.

Todo lo que digo es que Freud no diseñó el Psicoanálisis como una Psicología social; lo formuló como una psicología individual; para encontrar algo sobre conducta social en el lenguaje freudiano tenemos que leer párrafos de polisílabas, mientras que en el lenguaje transaccional puedes decir la misma cosa en una sola frase de muy pocas palabras, así que resulta más fácil de comprender.

Ahora hablaré brevemente de la diferencia entre los conceptos freudianos y los estados del Yo.

El Estado Niño del Yo es diferente del Ello; el estado Niño del Yo contiene todas las experiencias y los patrones de conducta de un niño.

El Ello, como dice Freud, no tiene organización y no puede decir "no".

El Ego, como testigo de la realidad, es muy parecido al Adulto.

El Superego es esencialmente un concepto negativo.

Para justificar ciertas formas de conductas usamos el concepto de Superego; tenemos que ir a través de cierta clase de cambio; es decir, primero postulamos que hay un Superego y luego decimos que tiene agujeros. Nosotros lo hacemos transaccionalmente de forma distinta, con fenomenológica franqueza. Los niños son delincuentes porque sus padres les dicen que sean delincuentes.

Psicológicamente tenemos dos tipos de energía: atada y desatada. Postulamos una tercera clase a la que llamamos energía libre que puede ir de un estado del Yo a otro, y es como una empresa de transporte que lleva todas esas cosas de las que hablan los filósofos: el sentido del yo, el sentido de la inspiración, etc. La repetición compulsiva, que hemos visto en la gente cuando participa en juegos, también la vemos en el Guión. Muchos de los Guiones están diseñados para toda la vida y son esencialmente repetitivos; vemos un hombre que puede tener tres divorcios seguidos, o ir al hospital tres veces por alcoholismo y todo esto es parte del Guión, de manera que es aquí donde la repetición compulsiva tiene lugar.

El concepto de transferencia lo extendemos al significado de todas las reacciones arcaicas del niño. En esto volvemos a tener ventaja; en Psicoanálisis no hay palabra para designar la situación original de la que la transferencia se deriva, como es lo que el padre y la madre hacen. Nosotros llamamos a esto el "protocolo del Guión".

8.- Conseguir la claridad del Yo.

En A.T. hablamos de ganadores y perdedores y la terapia está diseñada para hacer ganadores en vez de perdedores o para usar la terminología de los cuentos, para hacer príncipes en vez de ranas y es en esto en lo que consiste nuestro trabajo; lo tomamos muy seriamente, no queremos mejores ranas queremos que después del tratamiento salgan príncipes.

Obviamente, el argumento tiene mucho que ver con el barómetro del estilo de vida basado de una forma muy amplia en la familia. Todo esto tiene mucho que ver con lo que Adler, Jung y K. Horney han dicho del rol de los padres en la formación del Guión. En terapia llegamos a muchas cosas existenciales.

La terapia del A.T. está dirigida a conseguir la autonomía y a recobrar la intimidad. Queremos establecer otro elemento existencial: la claridad del yo.

Para hacer eso reconocemos que son tres diferentes "yo". El problema que tienen las personas que se sientan diciendo "¿Quién soy yo? ¿quién soy yo?" está basado en el hecho de que quieren ser una sola persona y no lo son. No hay forma de ser una sola persona, todo el mundo son tres "egos" diferentes. En el momento en que tomamos conciencia de esto tenemos muy poca dificultad en el problema del Yo.

Más tarde viene el problema del libre albedrío, como opuesto al argumento. El hecho de que todo el mundo esté programado y se pueda programar a sí mismo, que es lo opuesto a la libertad, a la espontaneidad y, por lo tanto, a la autenticidad.

Podemos considerar una analogía como cuando una persona está sentada al piano (pianola) y el papel se mueve; es el piano (pianola) el que interpreta. Mucha gente pasa su tiempo sentada frente a una pianola, moviendo los dedos y dicen: "¿te gusta la música que estoy tocando?" bajo la ilusión de que ellos la interpretan, mientras que es el rollo de la pianola la que hace la música; o como los discos de una computadora que fueron puestos en sus cabezas por sus padres cuando eran muy jóvenes.

Así que cuando preguntan "¿Te gusta la música que estoy tocando?" les respondemos: "¿Te gustará dejar la pianola y aprender a tocar tu propio piano?". Puede que al principio te encuentres un poco desconcertado y torpe, pero en realidad es mucho más digno que sentarse delante de una pianola y decir «¿Te gusta lo que estoy tocando?» Así es como nosotros manejamos el problema del libre albedrío, opuesto al hecho de que todo el mundo está programado por un Guión. Para poder hacer todo esto, por supuesto que tenemos que hacer muchas confrontaciones y ser bastante tenaces.

Muchos analistas transaccionales son sanos, felices, ricos y valientes, viajan por todo el mundo y muchos de ellos están ahora aquí.

La parte de valientes viene por el hecho de que toman riesgos que otros terapeutas no toman, son arriesgados, y otros no lo son.

A menudo pueden decir a sus pacientes las cosas más asombrosas, cosas que pueden hacer estremecerse a los observadores de fuera, y quizás se tengan que repetir y ver dos a tres veces, pero empiezan luego a hacerlas los pacientes y se ponen bien más deprisa. Esto no quiere decir que apoyen cosas sin sentido del paciente, pero si el paciente dice algo que no tiene sentido se lo hacen saber.

Por eso preferimos tener grupos heterogéneos porque en un grupo homogéneo no existe la confrontación. Si hay un grupo de ocho alcohólicos y un solo terapeuta que no bebe, sus confrontaciones son muy débiles, porque es uno a ocho. Mientras que si todos los del grupo son diferentes, se confrontarán unos a otros porque a cada uno los "juegos" de los otros les parecen raros.

Si vas a curar personas, lo tienes que hacer individualmente, por ello no estamos enteramente de acuerdo con usar terapia analítica grupal, porque para nosotros lo que hace el grupo puede ser interesante, pero no cura una esquizofrenia. La forma de curar a un esquizofrénico es hablarle como a una persona individual. Estos encuentros de hablar con franqueza y directamente están apoyados por la idea de que muchas personas están confusas y como en una neblina pero, al llegar a cierta clase de grupos, las cosas pueden volverse reales; esto es lo que creemos y, además, funciona.

9.- Los sentimientos

En América existe la costumbre de que las tiendas de comestibles dan cupones cuando alguien compra comestibles y con ellos rellena una libreta; cuando tienen bastantes, los cambian por un premio.

A cierta clase de sentimientos, los llamamos "cupones". Una persona puede ir por ahí y arreglárselas de modo que la gente la patee, verbal o físicamente y, de esta manera, colecciona cupones; así que cuando ha logrado 100 patadas obtiene un premio mayor, como puede ser un suicidio.

Si la persona tira los cupones, en vez de seguir coleccionándolos, llega a una situación existencial y a un estado de desesperación que puede parecer una depresión, pero que no lo es.

La agresión en nuestro lenguaje de A.T. es un diálogo interno entre los estados del Yo Padre y el estado del Yo Niño, que no es demasiado distinto a como lo explica Freud.

La desesperación es un diálogo entre el Adulto y el mundo exterior: "¿Qué voy a hacer ahora que he dejado mi proyecto? A toda la gente que conozco, que tan 'atentamente' hirió mis sentimientos, la tengo que

dejar si es que no quiero que sigan dañando mis sentimientos. ¿Qué hacer ahora? ¿Cómo me puedo relacionar con la gente de manera distinta para no dejarme herir?". Así que denominamos «racket» a los "sentimientos heridos". Porque en nuestra experiencia, no en nuestra filosofía, el 90% de los sentimientos humanos son espúreos y nosotros los llamamos "rackets" (trampas, chantajes).

Los "sentimientos heridos", los "rackets", son con lo que alguien puede conseguir un suicidio gratis; el "racket" de culpa es cuando en la interacción alguien consigue sentirse culpable y, entonces, también se suicida; el "racket" de rabia es para coleccionar rabias y a veces pregunto: "¿Puede esto poner rabioso a alguien?" y digo %o, no puede". Si llegas a coleccionar 100 de estas rabias, tú obtienes un homicidio gratis.

Así que la desesperación significa dejar estos "rackets" y buscar una nueva forma de sentir. En otras palabras, tus padres no sólo te enseñaron a cómo ponerte de pie, cómo sentarte, cómo hablar, sino también cómo sentir, cómo pensar, cómo escuchar, etc., y tú haces exactamente lo que te dijeron. Si tu madre dijo: "En nuestra familia, si alguien pensaba... nos sentíamos culpables", tú cuando pienses eso te sentirás culpable. Y si dice "en nuestra familia cuando alguien nos tocaba... nos enfadábamos", tú si alguien te toca... te sentirás enfadado.

Después de esto, lo que nos interesa es saber cuál va a ser la elección del terapeuta, que forma parte del Guión. Los pacientes vienen a ti si su Guión te implica a ti. Cuanto antes nos demos cuenta de esto más pronto comenzaremos el cuidado del paciente. (Ahora vamos a descansar siete minutos, pues creo que voy un poco deprisa.)

10.- La Terapia Gestalt

Quiero hablar ahora de la Terapia Gestalt que promociona fuertemente Fritz Perls, que vive en California.

Congeniamos con muchas de sus ideas, y muchas de nuestras ideas congenian mucho con él, aunque hay una diferencia: nosotros no le permitimos cerrarse, si esto es peligroso, como el matarse. Decimos no a los cierres, tienes que empezar otra vez, y es así como se llega a la desesperación, pero no permitimos los cierres. También estamos muy interesados en la semántica y en las manifestaciones no verbales. De hecho, uno de nuestros modelos es el esfínter. El esfínter es el paciente que retiene. Un criterio de obtener beneficio es que en vez de hacer progresos se relaja este esfínter particular.

Nosotros con frecuencia interpretamos los sueños más funcional que simbólicamente, lo cual es también muy similar a la forma en que la Gestalt interpreta los sueños. También creemos en los efectos positivos al modo en que lo expresa Adler. En América la gente habitualmente entiende por resultados positivos rabia o llanto. Suelen decir "hemos tenido un magnífico encuentro en el grupo si alguien se pone furioso o llora". Yo no sé por qué esto es una buena sesión de grupo si las personas no mejoran. He conocido personas que han llorado en grupos durante veinte años o han estado enfadados durante veinte años. Hacen buenas sesiones de grupo pero no mejoran.

Creemos en los resultados positivos. Reírse es un resultado y mucho más divertido que estar en un grupo en que todos están enfadados es estar en otro donde todo el mundo se ríe y en el que, sobre todo, mejoran antes.

No creemos en las solemnidades, no existe evidencia científica de que si el terapeuta se muestra solemne el paciente cure más rápidamente, que si se ríe. No existe ninguna evidencia de este resultado. No obstante, el 95% de los terapeutas deciden mostrarse muy solemnes. Los que practican A.T. no lo hacen, y creo que nuestros pacientes mejoran antes. Es mucho más fácil dar permiso al paciente para ponerse mejor, que dárselo al terapeuta para no aparecer solemne. Algunos terapeutas están muy nerviosos al tratar de parecer solemnes y severos. Nosotros tampoco hacemos en nuestros grupos algunas cosas que hacen los terapeutas Gestálticos.

También usamos mucho psicodrama, por ejemplo, lo que llamamos terapia de regresión, en la que se dice al paciente: "Bueno, me gustaría hablar con tu niño, yo también soy un niño de cinco años, así que vamos a

hablar". Hay algunas experiencias que se pueden hacer con los pacientes; por ejemplo, el paciente dice: "Tendrías que haber visto lo que hizo mi esposa, y etc..." y cuenta una larga historia en la que se supone que tú tienes que decir: "¡oh! ¡ah!, sí tienes razón. Yo lo que digo es "Tienes razón, ¿cómo te sientes ahora?" y luego digo: "Tú estás equivocado, ¿cómo te sientes ahora?". No existe ninguna diferencia; normalmente esta manera de trabajar funciona en esta experiencia particular.

11.- La «debilidad» o «fuerza» de los Estados del Yo

De nuevo vez quiero resaltar que los estados del Yo no son roles; tampoco creemos en estados del Yo débiles. El "ego" está siempre ahí, puede ser "catectizado" fuertemente o débilmente. Si le dices al paciente que tiene un "ego" débil, él obligatoriamente tendrá un "ego" débil. Mis pacientes son buenos deportistas. Ellos creerán todo lo que yo les digo, así que si les digo "Ten un ego débil", ellos tendrán un "ego débil", o "ten un ego fuerte", ellos tendrán un "ego" fuerte. No existe eso de un "ego" débil. Lo que sí puede ser es un "ego" poco catectizado. Si catectizas" al Adulto, puede ser tan fuerte como el de cualquier otro, incluso más fuerte que el del terapeuta. Una de las razones por la que muchas personas tienen un Yo débil es porque el terapeuta tiene "yo" débiles y no saben qué hacer sí el paciente tiene un "yo" más fuerte que ellos. Es una experiencia horrorosa, creedme.

Lo peor que le puede pasar a un terapeuta es tener un paciente que sea más honesto que él. Yo he tenido esa experiencia. Realmente te asusta (risas).

También creemos que podemos dar Permisos a los pacientes; los pacientes no necesitan consejos o exhortaciones, necesitan permisos. Veamos un ejemplo clásico, el de un hombre que es jugador. Lo que él necesita no es una exhortación a que deje el juego sino el permiso de dejar de jugar, porque él juega porque su estado del Yo Padre le ordena que juegue.

12.- Resumen

Voy a dedicar los últimos cuatro minutos a hacer un resumen del A.T. Diré, en primer lugar, que los Estados del Yo son la llave del A.T. Si no dividís en estados del Yo no es Análisis Transaccional y esta división funciona muy bien.

Lo segundo, que el A.T. es una terapia contractual, es una manera de describir lo que se está haciendo, y no se hacen contratos con palabras como "amistad interpersonal", "ansiedad social", etc. Estas palabras carecen de significado. El paciente tiene que venir con algo que pueda entender funcionalmente.

Cuando alguien habla de "problemas de relación", le preguntamos "¿qué significa eso?". Él contesta: "Bueno, si entro en una habitación y hay personas desconocidas mi estómago se contrae"; esto sí nos llevará a un contrato, Así que le explicas: "Bueno, para lo que estás aquí es para que cuando entres en un sitio donde hay personas extrañas tu estómago no se contraiga". Él dice: "Sí, esto es un contrato". Va a saber cuándo está mejor y nosotros y todos en el grupo, también, y su estómago dejará de contraerse. Él estará mejor socialmente como es obvio y lo demás vendrá solo. O, "quiero curarme mi dolor de cabeza". Ahora haces una tentativa contractual con el paciente. El paciente dice: "Quiero ser curado de mi dolor de cabeza". "Bien, veamos cómo tratar de curar tu dolor de cabeza", y tú te pones en marcha para curar su dolor. Para eso te pagan. Sí, ahora puedes modificar el contrato. Después puedes decirle: "¿Quieres ser curado de alucinaciones auditivas?" (risas).

Las consultas que hago con mis colaboradores son todas hechas en presencia del paciente, no importa de qué estemos hablando; incluso si hablamos de tratamiento de "shock", los pacientes están presentes. O dicho de otro modo, los pacientes son personas como nosotros.

Después también analizamos las transacciones, no el contenido. Mi impresión es que el 90% de las cosas que se llaman inconscientes en realidad son pre-conscientes. Así que no las llamemos inconscientes a menos

que lo sean. Probablemente la furia original edípica es realmente inconsciente. Todo lo demás es pre-consciente, a menos que se muestre lo contrario

Usamos un pequeño vocabulario coloquial. Yo uso arqueo-psique, neo-psique y extero-psique. Esto es para demostrar que una vez estudié griego y me gustan las "grandes" palabras. No son necesarias para la teoría, pero aquí están.

También creemos que la neurosis proviene de jugar "juegos" y la cura consiste en dejar de ser golpeados.

Creemos que el terapeuta debe ser potente; no tenemos miedo de ser potentes, y tampoco tenemos miedo cuando alguien viene y pregunta "¿Son Uds. omnipotentes?". Respondemos: "No hombre, no soy omnipotente, pero lo que sí estoy seguro es de que soy potente" (risas).

Tenemos que ser más potentes que el Padre del paciente; obviamente esta potencia nos permite dar permisos al paciente para mejorar. Cuando el paciente está en situación de desesperación tenemos que tener suficiente potencia para protegerle de sí mismo.

Quiero terminar diciendo que no estamos interesados en hacer progresos. Estoy seguro de que muchos terapeutas tienen pacientes que llevan haciendo progresos durante 10, 15 ó 20 años, y eso es estupendo. Nosotros no estamos interesados en eso. Queremos curar al paciente. Eso es lo que tratamos de hacer, y por eso tenemos que ser potentes.

Traducción: Concepción de Diego