



Robert L. Goulding y Mary M. Goulding

EBMA 1975

Subject Area/ Area of Contribution: Redecision and Twelve Injunctions

Works Cited: "New Directions in Transactional Analysis: Creating an Environment for Redecision and Change," in C. J. Sager and H. S. Kaplan (Eds.), *Progress in Group and Family Therapy* (pp. 105-134) (1972)

INJUNCTIONS, DECISIONS, AND REDECISIONS
TAJ, 6, 41-48 (1976)

MANDATOS, DECISIONES Y REDECISIONES

Robert L. Goulding y Mary M. Goulding

Traducción: Rubén Parra Tarín

INTRODUCCIÓN

Un fin de semana de verano en 1966, mientras estábamos sentados a un lado de la piscina de nuestra vieja casa, donde hacíamos maratones, en Menlo Park, Bob y yo empezamos a platicar acerca de los mandatos. Reconocimos que seguíamos escuchando los mismos mandatos, relativamente pocos, y decidimos clasificarlos. Nuestra lista hoy día es aproximadamente la misma lista que concebimos durante 1966 y 1967: *No existas; No seas tú (del sexo que eres); No seas niño; No crezcas; No lo hagas; No; No seas importante; No te acerques; No pertenezcas; No estés bien (o sano); No pienses (no pienses acerca de X tema prohibido); No pienses lo que tú piensas, piensa lo que yo pienso; No sientas X (no sientas enojo, locura, tristeza, alegría, etc.); No sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento.*

Al principio no reconocíamos la diferencia entre los mandatos y las decisiones del estado del yo Niño; durante este período, al igual que otros terapeutas del AT, buscábamos las «palabras exactas» de los mandatos y una «escena exacta» en la cual fue dado el mandato. Vimos que, aunque los pacientes recordaban escenas tempranas y mandatos muy similares, cada individuo reaccionaba de manera única. Nuestros clientes no fueron «guionados». Nadie es «guionado». Los mandatos no se colocan en la cabeza de las personas como electrodos. Cada niño toma decisiones en respuesta a mandatos reales o imaginarios, y por lo tanto él forma su propio guión.

Personas de todas las edades toman decisiones Adulto (A-2) diariamente. Estas son de tiempo limitado y generalmente no están «encerradas en» la estructura de la personalidad del individuo. Un niño muy pequeño que quiere salir de su corralito de juegos, usa información Adulto adquirida y procesos de pensamiento Adulto, más el ensayo y error para desatornillar un lado y hacer que el corralito «se caiga», o apila los juguetes y escala hasta arriba. Si algo «sale mal», como que lo castiguen por su actividad, puede tomar una decisión A_1 en respuesta a un mandato internalizado «No vuelvas a hacer eso». Si el niño falla o se lastima, el Pequeño Profesor (A_1) puede tomar una decisión incluso sin un mandato externo. El Niño, en este caso, crea tanto el mandato como la decisión. Si el niño recibe un gran apoyo positivo por esa actividad, puede tomar una decisión positiva A_1 de seguir siendo un genio resolviendo cosas, usando sus manos, siendo creativo, etc., en respuesta a los mensajes positivos del Niño de sus padres.

Las decisiones Adulto son tomadas cognitivamente, «encajan» en una situación específica y pueden cambiarse fácilmente con nueva información. Yo creo que las decisiones Niño son tomadas la mayoría de las veces cuando la persona es incapaz de obtener buenas respuestas, buenas soluciones a causa de las decisiones Adulto. Especialmente, esto incluye decisiones Adulto provocadas por los deseos del Niño Libre. El Niño Libre quiere salir de su corralito para explorar más allá o estar con otras personas. Cuando salir se vuelve suficientemente peligroso, amenazándolo con perder el amor, con dolor físico o recibir una desaprobación enorme, se necesitará una decisión Niño negativa para refrenar tanto al Niño Libre como la habilidad del Adulto para tomar decisiones orientadas a la realidad. El jovencito puede necesitar decidir «No puedo satisfacer mis necesidades», «Voy a fingir que no estoy aquí para que no me hagan daño», un desesperado «Conseguiré que me maten», o alguna otra decisión. Por supuesto, el infante no tiene estas palabras, así que las decisiones sobre el comportamiento y los sentimientos al principio son sin palabras.

Eric Berne describe la pila de monedas, que permanecen bien apiladas hasta que una moneda es sesgada y a partir de esa moneda la pila no puede ser recta. De esta manera, las decisiones tempranas, si no se modifican, pueden sesgar decisiones posteriores. Una decisión Adulto de aprender como golpear exitosamente una pelota con un bate, implica una serie de decisiones cotidianas sobre encontrar a otros que estén dispuestos a jugar, encontrar el equipamiento necesario, observar, practicar y aprender. Puede evolucionar desde una decisión Niño «¡Guau, yo soy el mejor!» o, si no tiene éxito, una decisión Adulto, «Voy a trabajar en esto hasta que sea tan bueno como los otros», o una decisión Niño, «No sirve de nada que lo intente... nunca hago nada bien.» Un niño que ya ha decidido no ser agresivo, competitivo, inteligente, debido a la falta de éxito que se remonta a los días de juego en el corralito, puede usar el béisbol para explicar y fortalecer la vieja decisión, o puede tomar decisiones nuevas más trágicas, tales como «Si las cosas no mejoran, me mataré».

Como terapeutas, estamos interesados en las decisiones Niño que todavía «sesgan la pila» para nuestros pacientes, y nuestra terapia se basa en la creación de un ambiente terapéutico en el cual los pacientes puedan redecidir desde el estado del yo Niño. Las alternativas, decisiones y redecisiones desde el Adulto, son apropiadas en el establecimiento del contrato y pueden servir temporalmente como un «perro guardián» sobre la conducta, pero no son realmente correctivas.

MANDATOS Y DECISIONES:

1).- «No seas» o «No existas»

Este mandato puede darse directa y abiertamente, como el asesinato real o intento de homicidio, ó el abandono (el rico utiliza escuelas caras y campamentos de verano en lugar de hogares adoptivos u orfanatos). «No existas» puede estar implícito en la brutalidad y en la indiferencia. Principalmente, los niños oyen que ellos no fueron deseados ó que sus padres habrían tenido una vida mejor y más feliz «si tú no hubieras nacido.» Ejemplos: «Yo sólo estoy todavía con él (ella) por mis hijos», significa que el padre o la madre podrían tener una vida feliz si el niño ó niños no existieran. «Si no hubieras llegado cuando lo hiciste, tu padre hubiera terminado la carrera de Médico», «Yo hubiera sido una estrella de la ópera», «Tu madre no estaría en un hospital mental», «Ella murió al darte a luz», «Él es nuestro pequeño accidente», «Yo nunca quise tener más de dos hijos, pero somos muy católicos», «Llegó demasiado pronto», «demasiado tarde», «en lo peor de la

depresión», «Ellos tuvieron que casarse por ese niño», «Él nunca reemplazará al que murió... aquel es nuestro ángel.»

(Por supuesto que muchos padres dicen esas cosas «para impactar»; es decir, para conseguir que el niño cambie de conducta, ó para que «aprecie» a los padres, ó porque los padres están reproduciendo sin darse cuenta las grabaciones de lo que sus padres les dijeron a ellos. Sus mandatos, entonces, pueden contradecir otros mensajes de «Yo te amo y te quiero», y el niño toma sus propias decisiones basándose en su propia evaluación de la situación.)

Nótese que estos mensajes implican que el niño se trajo a sí mismo a la familia, y que el nacimiento del niño es culpa y responsabilidad del niño... y en el estado del yo Niño esta responsabilidad es aceptada con frecuencia.

Cuando escucho un mandato «No seas» (ó cualquier otro), digo, «Sitúate allí: ¿Cuál es la escena? ¿Qué estás decidiendo?» Algunos niños deciden, «Tú estás equivocado, yo soy valioso», otros se inventan un padre imaginario en alguna parte, que realmente los ama, y algunos dicen «Tú no me querías a mí, pero mi papá (ó la abuela, ó la maestra) sí me quiere.» Algunos trabajan muy duro, permaneciendo con los contramandatos, mientras dicen «Incluso si no me amas te demostraré que soy valioso.» Algunos se convierten en pequeños psiquiatras o sacerdotes, cuando estudian a la familia e intentan curarla, mientras que salvar sus propias vidas al reconocer la patología no es algo que hagan.

Sin embargo, si el mandato es aceptado, el niño puede tomar cualquiera de una serie de decisiones: 1) «Si tú no cambias me mataré» (así es como nacen los chantajistas, los cuales amenazan con suicidarse cuando los dejan sus cónyuges, o en las vacaciones de los terapeutas, etc. 2) «Si las cosas se ponen muy mal, me mataré.» (Estas personas hacen las cosas muy mal, y sólo cuentan las estampillas negativas.) 3) «Te lo demostraré aunque me cueste la vida.» 4) «Te conseguiré aunque eso me mate» (con armas ó coches). 5) «Conseguiré que me mates.» 6) «Casi moriré (una y otra vez) para lograr que me ames.»

A veces, para escapar de decisiones letales, el niño toma decisiones que son vistas con mayor frecuencia como respuestas a otros mandatos, tales como, «Nunca volveré a estar cerca de nadie, así no tendré que matarme.»

Matarse, por supuesto, puede ser suicidio o suicidio «accidental», como no buscar atención médica a tiempo, usar autos como armas de asesinato/suicidio, ofrecerse como voluntario para la guerra, etc.

2).- «No seas tú mismo (del sexo que eres)»

Cuando los padres valoran más favorablemente al sexo opuesto, el niño puede decidir aceptar otras evaluaciones mejores. El niño puede decidir no escuchar y no sentirse mal. Un terapeuta del sexo masculino mencionaba recientemente que su madre quería que el fuera una niña y jugaba mucho con él. Sus juegos eran con muñecas y «cocinar juntos.» Él recuerda exactamente el día que se asomó por la ventana y se dio cuenta que otros niños juegan fuera, y no juegan con sus madres en la cocina. Él se marchó afuera anunciando: «De ahora en adelante soy un niño», y no volvió a las muñecas ni a la cocina. El niño puede seguir adelante llevando a cabo actividades «propias de su sexo» pero no sentirse nunca bien consigo mismo. Por ejemplo, la niña puede jugar con las muñecas, luego casarse y atender la casa, pero sigue sintiéndose de segunda clase, sabiendo que ella es una «decepción.» Hay muchas otras decisiones, como mantener ó adquirir un nuevo nombre que oculte el sexo verdadero; vestirse como el sexo opuesto en público (si es niña) o en privado (si es niño); elegir una «ocupación del otro sexo»; ó practicarse una cirugía transexual. Algunos simplemente continúan guerras privadas de por vida contra el otro sexo.

Muchas personas reconocen que han recibido este mandato. En los tiempos en que se consideraba que las niñas debían dejar de pensar y lograr casarse lo más pronto posible, algunas chicas usaban el ímpetu de «No seas mujer» para tener una vida profesional rica y exitosa. Y algunos hombres usaban el «No seas hombre» para permitirse una delicadeza y apreciación artística que de otra forma no habrían tenido.

3).- «No seas niño»

Este mandato se da con más frecuencia al hijo mayor, quien se supone debe ser responsable de los niños más pequeños, no puede pelearse cuando le provocan, y se le amonesta «tú eres demasiado grande para... (cualquier conducta infantil que disguste a los padres)». El niño puede crecer y llegar a ser un terapeuta que no recuerda como divertirse. Las decisiones pueden ser «Nunca volveré a hacer eso (la conducta) de nuevo»; «Yo me ocuparé de ti (feliz ó resentido)»; «Soy el único que puede ingeniárselas», etc. Ejemplos: Un hombre recuerda cuando su padre agonizante le dijo: «Cuida de los otros»; desde los doce años hasta el presente él ha estado haciéndose cargo de sus hermanos, de su madre, y de todo aquel que «necesite algo de él».

Algunas veces este mandato es: «No tengas necesidades», y una decisión puede ser negarse a sí mismo ó volverse loco para satisfacer sus necesidades.

4).- «No crezcas»

Hay varios mandatos que incluimos en la categoría «No Crezcas.»: «No crezcas más allá de la infancia» (ver los artículos de Schiff sobre la esquizofrenia). «No crezcas más allá de cierta edad», «No pienses», «No seas sexual», «No me abandones».

A los niños más pequeños es a quienes con más frecuencia se les dice que no crezcan: «Eres demasiado pequeño para hacer eso». Sus padres y sus hermanos mayores les dicen esto repetidamente y ellos ven la constante demostración de sus incapacidades en comparación con las de las personas mayores en la casa. Algunos aceptan y se mantienen en el rol de «el cuidado» en vez de pasarse al de «el cuidador», y algunos se resisten diciendo «Les voy a probar que yo debería haber nacido primero.»

Los sacerdotes aceptan tanto el mensaje «No seas sexual» como «No seas niño». Algunas veces los mensajes «No seas niño» y «No me abandones» son aceptados y el niño crece rápidamente pero se queda con los padres para cuidar de ellos. Otras veces, «No crezcas» y «No me abandones» van juntos, y el niño se queda en el hogar para ser cuidado.

A las niñas se puede decir «No crezcas sexualmente» porque su padre tiene miedo de sus propios deseos sexuales reprimidos, y/o porque el padre odia a las mujeres y ama a las niñas.

Algunas veces pareciera que el mandato es auto-inspirado en reacción a un trauma que no incluía un mensaje de «No crezcas», como cuando una chica se convierte en una Bella Durmiente mientras espera por el regreso de un padre ausente.

5).- «No lo hagas»

Este mandato es dado por el Niño celoso de un padre y significa «Si tú eres más exitoso, más talentoso, más guapo o más inteligente que yo, no te amaré.» Particularmente vemos que este mandato lo dan los padres a los hijos en las relaciones de trabajo. El padre, exasperado le dice: «Nunca haces nada bien»; en vez de decirle «Hazlo bien». El hijo decide «Yo le mostraré» y trabaja más duro ya que lucha defendiéndose exitosamente contra el mandato, o dice: «Simplemente por naturaleza no soy bueno para... (La especialidad del padre)», ó «Él tiene razón... no puedo hacer nada bien» y se convierte ante sus propios ojos, y quizá a los de otros, en un fracaso. Yo sospecho que existe una decisión de «No hagas» cuando alguien tiene un grado de «TMT» (todo menos la tesis), en lugar de un Ph. D. (Doctorado). Algunas personas «honran a sus padres» sintiéndose fracasados.

Se dedican a «elevar» continuamente sus metas para no reconocer y disfrutar de sus éxitos realmente verdaderos.

6).- «No»

Este mandato es dado por el padre asustado: «No hagas nada, porque cualquier cosa que hagas puede conducir al desastre.»

El niño puede decidir hacerlo, pero se mantiene asustado en la esperanza mágica de que el miedo ó la ansiedad lo protegerán del mal de ojo. O la persona puede obsesionarse a lo largo de la vida, evitando decisiones, ó puede decidir no crecer para que así los otros decidan por él/ella.

7).- «No seas Importante»

El niño puede decidir no ser importante, de ese modo no pedirá lo que necesita o quiere, o puede decidir no sentirse importante. Con frecuencia la decisión es de no ser importante en un área en particular o de maneras particulares. Por ejemplo, puede que esté bien ser importante en el trabajo pero no en casa, o viceversa.

8).- «No pertenezcas»

Esta puede ser una decisión familiar, la cual puede adoptar el niño diciendo: «Nosotros no pertenecemos a esta comunidad, sólo nos pertenecemos el uno al otro»; o puede ser una decisión individual del niño con el resultado de que el niño se siente él mismo diferente a la familia. Los niños adoptan un cuento favorito tal como «El Llanero Solitario», quién no pertenece a ningún lugar.

9).- «No te acerques» o «No confíes» o «No ames»

Este mandato puede ser dado por padres que no se acercan físicamente, ó que mantienen al niño alejado. Esto también se da por un accidente mortal ó por una separación o divorcio. El niño puede decidir «Nunca confiaré en los hombres porque ellos mueren», ó «Me las arreglaré yo solo», ó «Cuando crezca no me casaré», ó «Nunca más confiaré en una mujer», etc.

10).- «No estés bien» ó «No estés sano»

Ejemplo: Una familia que tratamos constaba de un padre paranoico, una madre depresiva y suicida, y una hija diagnosticada como esquizofrénica. El padre se había convertido en un paranoico declarado, la madre había amenazado con el

suicidio, entonces la hija hizo algo lo suficientemente extraño como para requerir hospitalización. Entonces el padre corrió en su ayuda, la madre dejó de ser depresiva, pero tan pronto como la hija retornó a la familia, el ciclo volvió a empezar de nuevo. El mandato era: «No estés sana, porque si tú estás sana, nosotros tendremos que reconocer nuestra propia falta de salud», y la hija se rindió ante todo esto. Muchos pacientes a largo plazo, recibieron de sus padres sus caricias más valiosas durante enfermedades en la niñez, y decidieron estar enfermos para recibir caricias. Ellos se quedan atrás en los grupos y en los divanes, continúan «haciendo progresos», pero cuando están en peligro de ser declarados lo suficientemente bien como para terminar su terapia, encuentran nuevos síntomas para que el terapeuta los acaricie.

Además de estos «mandatos conductuales», hemos confeccionado una lista de mandatos contra el pensar: «No pienses» (similar a «No crezcas»), «No pienses sobre X » (sexo, cosas mecánicas, etc.); «No pienses lo que tú piensas, piensa lo que yo pienso». Nosotros también listamos mandatos sobre el sentir: «No sientas» (similar a «No te acerques»); «No sientas X » (determinados sentimientos), y «No sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento». («Tengo frío, ponte tú suéter»). Nuevamente, el niño acepta, rechaza y modifica estos mandatos.

REDECISIONES:

Hace años Eric Berne decía: «Mientras me preparo para entrar en un grupo, pienso en cómo puedo curar a cada una de esas personas en una sesión». Esta declaración concordaba con lo que yo había estado pensando --nos tomamos demasiado tiempo en la psicoterapia. ¿Cómo puedo acelerar el cambio, facilitar lo mejor? Me disgustaban los largos documentos estadísticos en los que los pacientes no podían ser tratados o curados. Me pareció que el problema estaba en la terapia y los terapeutas, no en los pacientes. Así pues, mi sed por encontrar nuevas formas de tratamiento fue parcialmente mitigada por Eric, y parcialmente por Fritz Perls, mientras seguía buscando una y otra vez mejores maneras de facilitar el cambio. Entonces, cuando Mary y yo comenzamos a trabajar juntos, usamos una combinación de AT / Gestalt / modificación del comportamiento (dar y recibir caricias) más cualquier otra cosa que pudiéramos soñar, y usando esas combinaciones durante entrenamientos de un fin de semana, de una semana, de un mes, empezamos a ver pacientes cambiando sin meses o años de terapia o análisis.

En la misma época que estábamos observando las decisiones tomadas por los pacientes cuando eran niños, como las describió Mary al inicio de este artículo, empezamos a darnos cuenta que si el niño tomó una decisión, él podría cambiarla más tarde, y a menudo lo hacía, y no necesariamente en terapia. Cuando escuchábamos su decisión temprana en algún trabajo de gestalt, cuando él está en su estado del yo Niño en una escena temprana, nos dábamos cuenta que estábamos escuchando lo que realmente ocurrió, o lo que él estaba pensando que ocurría, y que esto realmente no hacía alguna diferencia. Empezábamos a preguntarle «¿y tú qué le dirías mejor?» o «¿y ahora?», y el paciente, aún en su estado del yo Niño, cambiaba, corregía, o emitía un «ajá», tomaba una nueva decisión, o en ocasiones se quedaba con la antigua de una manera que ahora era apropiada para este momento y este lugar. Los pacientes empezaron a tomar contacto con el poder que tenían cuando eran niños pequeños para tomar decisiones que les permitían existir psicológicamente, si no fisiológicamente. Es mucho más fácil para alguien cambiar desde un reconocimiento de poder, que desde un sentimiento de debilidad; la leyenda de que tenían los guiones pegados en su cabeza llevaba a los pacientes a sentir que todo era inútil, mientras que si percibían que *ellos* fueron los que decidieron estar distantes, o enfermos, o ser infantiles, o hacer todo el trabajo, entonces *ellos* eran los que podrían cambiar todo eso. Así nació la teoría de la redecisión, desde el darse cuenta de dónde se encontraban los pacientes, hacia dónde se encaminaban, por sus propios medios, por su propia fuerza.

Eric solía hablar de la desesperación que sentía la gente cuando tomaba una decisión, abandonaba el guión o dejaba de jugar algún juego importante. Algo de esto probablemente era una profecía auto-cumplida --si sabes de antemano que si tú cambias algo te vas a desesperar por un tiempo, entonces posiblemente te desesperarás; parte de esto se debió a cambios en la estructuración del tiempo y en los patrones de caricias; parte de ello, sin embargo, fue el resultado de la decisión que se tomó en el Adulto, en lugar de en el Niño. Si el Adulto priva al Niño de caricias y de su poder, no dejándole hacer juegos ni que reciba caricias por sus rackets, entonces por supuesto que el Niño puede desesperarse. PERO, si el Niño hace la redecisión, con la aprobación del Adulto, entonces el Niño busca formas de cambiar su patrón de caricias y su estructuración del tiempo, con considerable entusiasmo. Además, cuando él cambia, cuando redecide en talleres intensivos, obtiene, de inmediato una cantidad tremenda de caricias de un gran grupo de personas y por un extenso período de tiempo. Él las recibe de sus compañeros participantes, de múltiples líderes y terapeutas, y además, aquí, de los cocineros, lavaplatos, secretarias, jardineros, amas de llaves, e incluso ¡de los perros y caballos!

¿Cómo conseguimos que la gente entre en su Niño? --o mejor dicho, ¿Cómo les facilitamos entrar en él ellos mismos? Hay varias maneras posibles, a menudo, facilitamos un cambio inmediato al Niño, casi siempre, simplemente escuchando, trabajando *solamente* en el aquí y ahora, y no permitiendo nunca a la persona hablar *del* pasado. Por ejemplo, John estaba hablando acerca de sentirse estúpido, y dijo: «Tuve una maestra terrible en el tercer grado, que era horrible, y me hacía sentir estúpido» (Por supuesto que nosotros no creemos que alguien haga sentir nada a nadie, pero un niño no sabe eso). Yo le dije: «Ponte allí; estás en tercer grado, mira a tu maestra allí y dile: 'Tú eres es una maestra terrible. No me das ninguna caricia por mi inteligencia, Tú no me entiendes, tú me haces sentir estúpido'. Usa palabras de niño pequeño», le dije, «Sé un niño pequeño». John dijo: «Cuando estaba en el segundo grado, le gustaba a la maestra, y me sonreía, pero todo lo que tú haces es mirarme horrible y ponerme en la fila de atrás. Tú no eres buena. ¡Hey! tú no eres buena, yo no soy el que es estúpido, tú lo eres. Yo no soy estúpido, soy listo, tengo un título de posgrado ahora, y no soy ni tantito estúpido». Cuando volvió a entrar en Adulto con la última declaración, sonreía ampliamente y empezó a dejar de jugar a "Estúpido".

Otra manera es hacer que la gente diga en el presente varias veces una oración o frase particularmente importante y original sobre su pasado. Por ejemplo, si John no hubiera estado en su Niño mientras le hablaba a su maestra, yo le podría haber pedido que le dijera varias veces «Tú no eres buena». En este caso no fue necesario.

Otro método es hacer trabajo de sueños con gestalt. Cuando las personas nos están contando sus sueños, les pedimos que nos cuenten la historia como si estuvieran soñando en este momento, y ser todos los personajes, y todas las partes del sueño tales como habitaciones, puertas, muros, automóviles, etc. Cuando ellos asumen estas partes, y se describen a sí mismos como las partes, comienzan a reconocerse a sí mismos, a menudo como Niño Adaptado en una parte, Niño Libre en otra, Padre Nutritivo y Padre Crítico en otras. Iniciar un diálogo entre estas diversas partes, a menudo con movimientos alrededor de la habitación, permite al soñador entrar en sus diversos estados del yo más rápidamente. Él experimenta fenomenológicamente su Niño, su Adulto, su Padre. Los sueños son un vehículo especialmente bueno para el trabajo de *impasses* de tercer grado.

El artículo original sobre *Impasses* está en *Voices*, Otoño, 1974. En resumen, nosotros clasificamos los *impasses*, o lugar atorado, en tres grados: primer grado, entre P-2 y A-1; segundo grado, entre el Niño del padre en el Padre del niño (la parte del Niño a la que Berne se refiere como el Electrodo) y A-1; y el

impasse de tercer grado, entre el Niño Natural o Libre y el Niño Adaptado. Los primeros dos los dibujamos en la figura 1, mientras que el impasse de tercer grado lo dibujamos en la figura 2 como sigue:

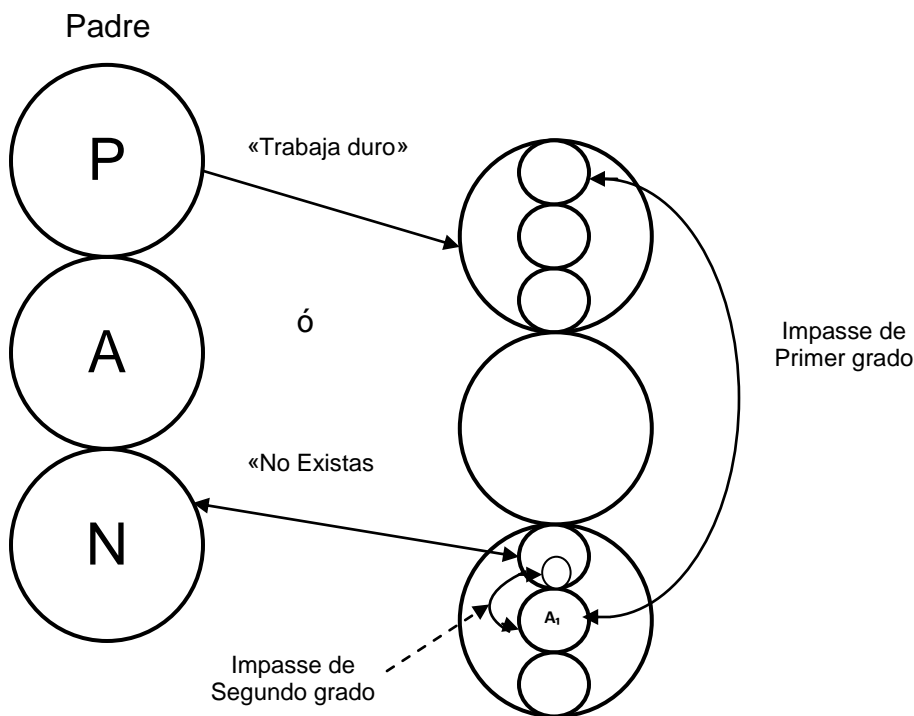


Figura 1. Impasses 1 y 2

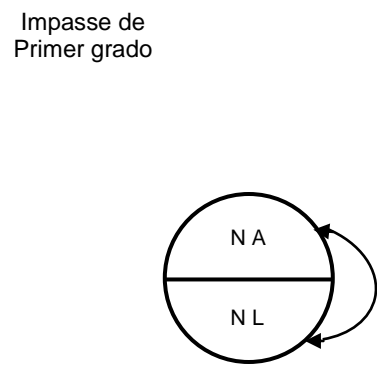


Figura 2. Impasse 3

El *impasse* de primer grado está relacionado con los impulsores para contrarrestar los mandatos o el contraguión. Por ejemplo, todos los terapeutas deben haber recibido el mensaje «Trabaja duro», y la mayoría de nosotros lo hacemos. Para dejar de trabajar tan duro, no es suficiente simplemente decidir no trabajar tan duro desde A-2. Es importante situarse en una escena temprana, cuando el padre o la madre están dando el mensaje de alguna manera que se recuerda, y luego responder desde el estado del yo Niño la nueva posición como: «No voy a trabajar duro nunca más sólo para obtener caricias; me voy a tomar esto con calma y trabajaré solamente para mí, no para ti». Algunas veces esta decisión se hace acompañada de un gesto no-verbal.

El *impasse* de segundo grado está relacionado con el mandato y la decisión temprana en torno a «Mamá dijo: algunas veces desearía no haberte tenido nunca» (No Existas), y el niño dice dentro de su cabeza, «Algún día me mataré y entonces te arrepentirás de haber dicho eso». En la escena revivida él puede decir «No me culpes por estar aquí; tú y papá fornicaron, así es como llegué aquí, esa no es mi culpa, y me niego a aceptar más la culpa. Yo estoy vivo, disfruto la vida, y

sería como una condena aceptar la culpa por tu tristeza». Rompiendo así el *impasse* y decidiendo vivir a partir de ahora.

Nosotros no dibujamos el *impasse* de tercer grado en diagramas estructurales, sino en diagramas funcionales. (Figura 2.) Algunas personas lo dibujan entre N-1 y A-1, pero yo lo veo de manera diferente. El pequeño profesor tomo dos decisiones a la vez, una el seguir adelante para llevarse bien, y la otra que quiere ser libre, así que la lucha se entabla entre esas dos partes, el Niño Libre y el Niño Adaptado. Estos *impasses* se relacionan con una adaptación tan temprana, o tan no verbal, que el paciente rara vez reconoce que es una adaptación, siente que *siempre* ha sido torpe, *siempre* ha sido un inútil o *siempre* se ha sentido como del otro sexo. Así pues, mientras los *impasses* de primero y segundo grado son diálogos de Yo-Tú, los *impasses* de tercer grado se trabajan a través de diálogos Yo-Yo, como, «Yo siempre me he sentido despreciable, no debieran haberme permitido vivir» y después, «Hey, he sobrevivido tiempos bastante difíciles y todavía estoy aquí, y realmente soy un tipo ingenioso.» Varios movimientos hacia atrás y hacia adelante terminan normalmente en que el paciente abandona la adaptación, cuando primero escala un lado y después el otro.

Hasta ahora se ha realizado una investigación considerable acerca de nuestro trabajo. El trabajo de Yalom y Lieberman y Miles, del que se informa en *Encounter Groups: First Facts*, en mi Grupo Número Ocho fue la primera investigación con datos duros. Ver también la disertación de John McNeel PhD sobre un maratón: *Redecisiones en Psicoterapia: Un Estudio de los Efectos de un Taller Intensivo en un Grupo de Fin de Semana*.

Una última palabra: la razón por la que estaba tan seguro que la gente podía cambiar en períodos cortos de tiempo es porque yo lo hice, trabajando con Fritz Perls y Jim Simkin hace unos diez años, y justo antes que empezáramos a pensar seriamente en una terapia más rápida. Obtuve una posición de poder con Fritz y Jim que no había experimentado antes, y aunque me tomó un poco de tiempo utilizar todo lo que había llegado a contactar y abandonar mis juegos más serios y la mayoría de mis juegos menos serios, la terapia esencial se realizó en tres segmentos de 30 minutos durante esa semana. Luego utilicé mis conocimientos de AT que Eric me había enseñado, para hacer buen uso de mis nuevas y propias redediciones.

Robert L. Goulding, M.D., es Miembro Didáctico de la ITAA y Co-director del Western Institute de terapia grupal y familiar.

Mary McClure Goulding, M. S. W. es Miembro Didáctico de la ITAA y y Co-directora del Western Institute de terapia grupal y familiar.