



**Fanita English**

**EBMA 1978**

**Subject Area/Area of Contribution:** Rackets and Real Feelings: The Substitution Factor

**Work Cited:** "The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings, Part I," *TAJ*, 1(4), 27-32 (1971)

## **EL FACTOR DE SUSTITUCIÓN: SENTIMIENTOS PARÁSITOS Y SENTIMIENTOS REALES.**

### **PARTE I**

*Fanita English, M.S.W.*

Traducción: Rubén Parra Tarín

No es difícil reconocer lo que los profesionales del AT llaman un sentimiento parásito cuando éste se manifiesta, por ejemplo, en un paciente, un estudiante o un amigo. La expresión del sentimiento parece artificial, repetitiva y estereotipada. Uno se pregunta: ¿Es éste un sentimiento genuino o «un sentimiento parásito de culpa»? ¿Es ésta una tristeza genuina o un «sentimiento parásito de depresión»? ¿Es este un sentimiento auténtico de simpatía o un «sentimiento parásito de dulzura»? Seguramente esta persona podría llegar a ser más auténtica.

Pero no es tan fácil intervenir exitosamente en cuanto al sentimiento parásito de alguien, incluso bajo un contrato de tratamiento. Señalarlo no lo cambia; a veces esto sólo refuerza el sentimiento parásito. Por más artificiales que puedan parecer sus sentimientos a la persona ajena, el paciente se aferra fuertemente a su sentimiento parásito diciendo: «¿No quieres que exprese lo que siento?».

La clave del tratamiento radica en éste desafío.

Porque, detrás de cada sentimiento parásito, por muy falso que parezca, hay sentimientos o percepciones reales *de otro tipo* que el individuo no se está permitiendo tener en cuenta *en el presente* porque estaban prohibidos en *el pasado*.

Los sentimientos parásitos *sustituyen*, dentro de una categoría de sentimientos permitidos en el pasado, por *otros* sentimientos, que aparecerían ahora si esta categoría de posibles sentimientos o percepciones reales no hubiera sido suprimida cuando la persona estaba creciendo.

¿Cómo sucede esto?

Antes de proceder, distingamos tres aspectos separados de la percepción y del sentimiento en la persona adulta. Estos son:

1. Conciencia interior, presente: (por ejemplo: Ahora mismo sé que veo o escucho algo extraño, o me siento asustado (a), enojado (a), contento (a), hambriento (a), con dolor, etc.)
2. Demostración o expresión por medio de apariencia, conductas o palabras: (por ejemplo: Me estiro para ver o escuchar, me encojo o frunzo el ceño, o digo “Estoy.... enojado (a), contento (a), con hambre, asustado (a), feliz...” o: “veo, escucho, toco, huelo”, etc.)
3. Acción dirigida a alguien o algo: (por ejemplo: Te beso, te pego, agarro un plátano, una pistola, etc.)

Tú y yo sabemos que incluso cuando soy consciente de, digamos, sentirme enojada, (aspecto 1), tengo opciones sobre la acción (aspecto 3) en el sentido de que no tengo que golpearte.

Si soy hábil, tengo opciones de mostrarte o decirte como me siento (aspecto 2). De hecho, cuanto más capaz soy del aspecto 1 (conciencia del sentimiento), más amplias son mis opciones sobre los aspectos 2 y 3.

El niño pequeño no tiene tales opciones refinadas.

Originalmente en el infante, los aspectos 1, 2 y 3 coexistieron de una manera indiferenciada. De hecho, la capacidad de 1) conciencia, 2) expresión y 3) acción, no se desarrollaron en éste orden. En el niño muy pequeño, la acción (3), tal como agarrar, golpear, etc. es casi simultánea con la expresión (2), como gritar, despellejar, etc., y en el desarrollo, preceden en su totalidad a la conciencia de sí mismo (1), (es decir, la capacidad de saber lo que se percibe o siente).

La identificación de la percepción y el sentimiento es iniciada por los padres. Ellos dicen: «*mira* el gato... *escucha* la sonaja....» y así el niño aprende a clasificar lo que percibe y siente. A menudo el niño muestra una reacción y los padres nombran el sentimiento, aún antes de que el niño lo traiga a la conciencia, (por ejemplo: «Oh, saltaste cuando estalló; ¿estabas *asustado?*»).

Con la parentalización, el niño aprende a distinguir entre (1) la conciencia y (3) la acción y, más tarde, también usa su Adulto para determinar (2) qué expresar o decir (por ejemplo, la mamá le dice a su hija: «Sí, ya veo que estás enojada porque tu hermanito tiró tus juguetes, pero tú no debes pegarle con ellos»). Aquí, la madre enseña la diferencia entre el sentimiento y la acción, permitiendo una, pero no la otra. Eventualmente, el hijo decidirá también cómo, cuándo y con quién revelará sus sentimientos.

Algunos padres cuando reconocen ciertos sentimientos en su hijo, lo entrenan para que *no los sienta*, o lo obligan a *desconocer* ciertas percepciones. No hacen distinción entre sentimiento y acción, comunicando así que el peligro está dentro del sentimiento mismo. ¡Reprimen la conciencia emocional!

El método de imposición de esta represión es: a) ya sea con un «no» estricto, pero nombrando el sentimiento (por ejemplo: ¡Estás loco!, ¿cómo te atreves a ser...? (celoso, entrometido, infeliz, bullisioso, etc.). Conclusión del niño: «No me atrevo a ser consciente de esos sentimientos, porque podría, sin saberlo, revelarlos y podría morirme», o b) peor aún, al ni siquiera nombrar sentimientos o percepciones prohibidos, (es decir, descontar cualquier evidencia de sentimientos en la categoría de «peligrosos», como sexo, enojo, infelicidad, o cualquier otro). Conclusión del niño: «Estas extrañas molestias corporales que siento a veces no son reales, no las siento realmente, ya que no sé qué son.»

Sin embargo, cada familia permite, o incluso fomenta *otras* ciertas categorías de sentimientos, incluso si son contruidos artificialmente: «La amabilidad lo puede todo», «¡Anda, ve y asústalos!», «Un inútil y sin esperanzas, eso eres tú», «Juanito es un diablillo sexy!», «Ama a tu prójimo», «Cuidado, no confíes....», «¿No te dá vergüenza?», «El es tan... (nervioso, enfermizo, ansioso, sensitivo, peleonero, penoso, miedoso, etc.)», «Son esos.... (grupo étnico)»

Un niño que ha tenido que reprimir la conciencia de ciertos sentimientos «prohibidos», lo compensa expresando con mayor énfasis todo lo que *pueda* expresar. De ese modo, al menos da rienda suelta a sus emociones; no la genuina, sin duda, sino alguna emoción; sin embargo, debido a que no es el

sentimiento real, se siente insatisfecho y se mantiene con una continua necesidad de expresar la emoción falsa. Es como si la repetición aclarara lo que no se expresa. De ahí el efecto de «disco rayado» del sentimiento parásito.

En la familia su sentimiento parásito puede ganarle algunas caricias, pero cuando él sale al mundo las caricias disminuyen o se ritualizan a medida que sus conocidos se irritan por su repetitividad estereotipada. Para calmar los crecientes sentimientos de insatisfacción, y en un frenético esfuerzo por conseguir más caricias él agranda el sentimiento parásito. Ahora el individuo está embarcado en un ciclo autodestructivo, buscando canjear cupones para justificar el sentimiento parásito agrandado, y luego, a su vez, incrementando el sentimiento parásito cuando encuentra más cupones.

Si él es ingenioso, «engancha» a sus compañeros para que le proporcionen caricias o estampillas. Así, el sentimiento parásito se convierte en un juego. (Estructuralmente, los sentimientos parásitos preceden a los juegos, son más primitivos y no requieren compañeros al principio. Pueden convertirse en juegos cuando el individuo realiza transacciones con otros fuera del círculo familiar.)

Al tratar a un paciente con un sentimiento parásito, el trabajo principal del terapeuta es determinar qué sentimientos y/o percepciones están siendo reprimidos por el paciente en *otra* categoría distinta a la representada por el sentimiento parásito. Como mostrarán los ejemplos que siguen, un sentimiento parásito de depresión *no* cubre la tristeza, un sentimiento parásito de hostilidad *no* cubre la rabia, etc. Cubren *otros* sentimientos. Y a veces, el sentimiento subyacente está más que reprimido. El paciente realmente nunca lo ha «experimentado» y prácticamente necesita «aprenderlo». Lucy, por ejemplo, demostraba un dulce empalagoso sentimiento parásito de consideración siempre que alguien en su grupo de terapia decía algo que pudiera generar envidia en ella, pero ella no estaba consciente de la envidia, o de los celos y sostenía que su «dulce preocupación» era genuina. Cuando Susy expresó sus propios sentimientos de celos por un primo, Lucy se sintió «asombrada» por los sentimientos de Susy. Ella «nunca» había estado celosa cuando nació su hermanito; en lugar de eso ella recibió caricias por su «dulce consideración» y ahora necesitaba «descubrir» la envidia, antes de que disminuyese su conducta empalagosa.

Además del permiso para sentir envidia, Lucy necesitaba ayuda para distinguir entre la conciencia del sentimiento, identificarlo o nombrarlo, mostrarlo y actuar sobre él. Como en muchos casos de «sentimientos parásitos», los padres de Lucy insistían que su nueva conciencia era peligrosa, porque le conduciría

«automáticamente» a una acción peligrosa. Por ésta razón la Niña de Lucy tenía miedo de no ser querida y se sentía incapaz de poder ser genuinamente tierna.

Para identificar los sentimientos subyacentes, el terapeuta necesita estar alerta a las pistas del «aquí y ahora», y la imaginación de cómo podría sentir un Niño Natural en el ahora si se le permitiera la conciencia.

Hay que recordar también que una categoría de sentimientos que puede ser altamente desaprobada en una familia, podría ser el tipo «permitido» a partir del cual se desarrolla un sentimiento parásito en otra familia. En una familia, el enojo puede ser prohibido, y el niño puede sustituirlo con un sentimiento parásito de «culpa» o de «sufrimiento». En otra, se fomenta un «sentimiento parásito de hostilidad» para canalizar, probablemente, la sexualidad o la alegría.

Además, dentro de la misma familia, una niña puede ser apoyada en un sentimiento parásito de ansiedad; (aquí el miedo está permitido a las niñas, pero no los sentimientos sexuales); y sin embargo, a un niño, se le puede prohibir el miedo y apoyarlo en un sentimiento parásito de hostilidad.

Los sentimientos prohibidos no siempre son en las áreas de sexo o enojo, aunque éstas son categorías de mucho peso en nuestra cultura. A veces tales sentimientos pueden ser tan inocuos que resulta difícil creer que alguna vez le hayan parecido peligrosos a alguien.

Tomemos el caso de Thea. Ella tenía sesenta y cinco años y había tenido depresiones recurrentes toda su vida.

Después de un largo intervalo de tratamiento sin que Thea mostrara un cambio apreciable, un día mi Niño exasperado explotó: «Está bien, Thea, tú quieres aferrarte a tus depresiones. ¡Tal vez estás mejor de esa manera! Después de todo, mira las ventajas: tú marido te trae tu desayuno, no haces tareas domésticas, no cocinas para las visitas familiares; estas acostada satisfecha en tu cama leyendo o viendo la televisión. ¡Disfruta tu depresión!»

En lugar de tomar cupones marrones, Thea me sorprendió con un repique de risitas, desde un puro y encantador estado del yo Niño. Me uní a sus risas y proseguimos conspirativamente haciendo una lista de toda la diversión disponible de fingir una depresión. De repente Thea se detuvo: «Pero yo no finjo mis depresiones; ¡Yo sufro, no me divierto!».

Encantada por los últimos minutos, me subí apresuradamente a una posición parental y le dije: «OK, entonces, Permiso para conspirar y no sufrir y divertirse!». Risitas y carcajadas de nuevo. «No me he reído tanto en muchos años, ¿me estoy volviendo maniaca? Eso es lo que diría mi marido. Él es médico. Cuando era niña, recuerdo que siempre me dijeron que era muy ruidosa y gritona; eso puede ser perjudicial»

Ahí estaba. La alegría, la diversión y las risas habían sido prohibidas en su infancia, y su esposo, sin saberlo, estaba reforzando la misma prohibición.

La madre de Thea había padecido una enfermedad prolongada; guardar silencio había sido un requisito. Cuando Thea regresaba de la escuela con sus amigas, alegre y bulliciosa, siempre había una dolorosa y larga reprimenda. Después, cuando su padre regresaba a casa y encontraba a Thea desanimada, le daba caricias a su dulce e infeliz pequeñita que estaba «triste porque su mamá estaba enferma».

De esta manera Thea aprendió a cambiar la alegría por la depresión. Afortunadamente, incluso a los sesenta y cinco años, era posible aprovechar su capacidad de alegría y capitalizarla. El sentimiento parásito de Thea no se había convertido en un juego, tal vez porque había existido alguna alegría en su infancia temprana, o quizá porque su marido no había participado de todo corazón. Muchos sentimientos parásitos, sin embargo, se convierten en un juego de dos o más personas, y por lo tanto son más difíciles de curar. Thea abandono el sentimiento parásito de depresión cuando descubrió toda una gama de «nuevos» sentimientos que eran reales. Dos años después de terminar el tratamiento, ella reportó seguir sin depresiones, considerando que nunca antes había habido intervalos de más de tres meses sin depresión.

Y por supuesto, ella no se volvió maniaca. Este punto es importante en relación a otros casos de depresión donde la erupción del sentimiento reprimido durante años se diagnostica tal vez demasiado rápido como «maniaco» para hacer encajar al paciente en un diagnóstico «maniaco-depresivo». El paciente puede necesitar práctica en el manejo suave de la nueva conciencia, que podría, en un primer momento, aparecer en la forma original, Niño indiferenciado, (es decir, entremezclada con una llamada a la acción). Esto no debe alarmar al terapeuta quien puede apoyar un control Adulto de la conducta peligrosa.

Margy tenía un gran sentimiento parásito de «inadecuación». «Me estás menospreciando, *boo-hoo*, justo cuando necesito un poco de autoconfianza»

A Margy nunca se le había permitido enfadar a su buena madre, que había sobreprotegido a la «pobre cosita medio ciega»; sin embargo, la propia madre frecuentemente había expresado irritación e impaciencia.

Un día, el terapeuta perdió la paciencia ante el persistente lloriqueo de Margy, pero Margy fue «incapaz» de enfadarse en respuesta, incluso cuando otros miembros del grupo señalaron que lo harían en su lugar. Ella simplemente continuaba lloriqueando, con lo que en el pasado se había ganado sus caricias artificiales de culpa de su madre. Con el tratamiento, Margy aprendió a identificar sus sentimientos de enojo cuando los experimentaba, en su caso, la señal era cuando sus párpados se movían de un lado para otro. El sentimiento parásito de *boo-hoo* se volvió superfluo.

Por el contrario, Stanley practicaba un sentimiento parásito de «hostilidad», al que se sentía con derecho debido a una historia espantosa de su infancia. Su madre había muerto cuando él era muy pequeño. La expresión de nostalgia y sentimientos amorosos hacia su madre muerta o incluso su padre, le habían sido prohibidos porque eran demasiado amenazantes para su padre y su madrastra, pero Stanley fue acariciado por ser un «tipo duro». En el grupo, el sentimiento parásito de hostilidad de Stanley, altanero, con una verborrea pseudosádica, se hacía más evidente cuando se estimulaban sentimientos cálidos. ¡Stanley necesitaba un permiso para ser cálido y amoroso!

Susana explotaba un sentimiento parásito semidepresivo de «sentirse herida», que parecía similar al de Margy, pero los sentimientos prohibidos subyacentes eran diferentes. Ella era muy inteligente y su curiosidad y «pulcritud» habían sido alentadas burlonamente por su padre para amenazar la competencia de la madre. Después del divorcio de sus padres, que ocurrió en la infancia de Susana, y de la desaparición de su padre, Susana decidió que ser brillante y alerta era peligroso; pero al parecer retraída podía recibir caricias de su madre, que quería que la necesitaran. Susana desarrolló así un «sentimiento parásito de retraimiento de apariencia esquizofrénica» para protegerse de la tentación de ser inquisitiva y para desafiar. El tratamiento se centró en apoyar la curiosidad y la sexualidad de Suzanne, que ella había aprendido a esconder incluso de sí misma, después de que su padre se fuera.

El caso de Thea ilustró cómo un sentimiento parásito, desarrollado estructuralmente dentro de ella misma podría haberse convertido en un juego, jugado transaccionalmente con su esposo. En el caso de Susana, podemos ver cómo el sentimiento parásito sustituye, tanto a una búsqueda genuina (curiosidad), como por lo que pudo haber sido un mandato de guión de su padre

(desafía a tu madre). Los sentimientos parásitos también pueden tener aspectos del epiguión; Stanley seguía tratando de reclutar a otros para que se le unieran en su sentimiento parásito de hostilidad en un infructuoso esfuerzo por «pasar» la «papa caliente» de su excesiva rabia elaborada.

Por lo tanto, entender el principio del «factor de sustitución» de los sentimientos parásitos es esencial para el análisis de juegos y de guiones. Afortunadamente, hay muchos casos en los que ni siquiera es necesario recurrir al análisis del juego o del guión porque el sentimiento parásito puede ser abolido como se explicó anteriormente, y el individuo puede florecer con mejor propiedad de los sentimientos auténticos. Este punto tiene un valor práctico para los maestros, quienes se enfrentan a los sentimientos parásitos de los niños antes de que se conviertan en juegos establecidos y en situaciones que no permiten un tratamiento elaborado.

A un maestro yo le digo:

1. Tenga en cuenta su propia exasperación. Si los sentimientos expresados de un niño lo irritan repetidamente cuando usted «debería» ser comprensivo, puede ser que usted está tratando con un sentimiento parásito.
2. No ataque al sentimiento parásito; observe la situación. Si ocurre algo que haría que haría enojar a un niño de manera natural, pero lo entristece, aproveche la oportunidad para alentar lo que puede ser real, (por ejemplo: «Por un momento pensé que estabas enojado», y... «si alguien rompiera mi trabajo yo me enojaría»). El niño puede negar el sentimiento, pero el maestro puede persistir en hacérselo notar y verificar («Sucedió de nuevo, ¡y todavía no estás enojado!».)
3. Si se expresa un sentimiento real, acarícielo generosamente, incluso para expresar un sentimiento «inaceptable» («Me alegra que hayas dicho que estás enojado, ese es un sentimiento muy natural en este momento»).
4. Para un niño puede ser útil que se le diga que la expresión de un sentimiento no necesita llevarlo a actuar en consecuencia, si su Adulto decide no hacerlo.

Algunos maestros pueden estar preocupados por la idea de que, pase lo que pase en la escuela, el niño debe mantener ciertos patrones emocionales en el hogar.



Todavía es útil que el maestro ayude al Adulto del niño a saber que, si bien ciertas expresiones de sentimientos lo ponen en peligro en el hogar, pueden expresarse con seguridad en otras situaciones. El niño puede necesitar seguir escondiendo, digamos, su rabia, en casa, pero ahora sabe como identificarla. Se sientan las bases para la supervisión Adulto de sus propias conductas en lugar de la supresión de conciencia del niño con pánico. El niño tiene menos necesidad de sentimientos artificiales «aprobados» para sustituir a los sentimientos reales. Se evita que se arraigue un sentimiento parásito cuando el niño puede decirse a sí mismo: «Puedo sentir lo que siento sin miedo, puedo decidir qué muestro y qué hago».

## Referencias

<sup>1</sup> Berne, E., «Trading Stamps», *TAB* 3:127, abril, 1964

<sup>2</sup> Berne, E., *Principles of Group Treatment*. Oxford University Press, N.Y. 1966

<sup>3</sup> English, F., «Episcript and Hot Potatoe Game» *TAB* 8:77-82, octubre 1969