

Desafiando a la Fe

Robert L. Goulding

Abstracto

Enfatiza la necesidad de los sistemas de creencia desafiante de Eric Berne y del Análisis Transaccional. Compara esto con el desafío de un sistema de creencias de un cliente para facilitar la descontaminación del Niño del cliente. Identifica y considera sistemas típicos de creencias del Análisis Transaccional como éstos que derivan de Eric Berne y otros, por ejemplo, "el grupo de terapia es bueno". Sugiere que, aunque el análisis de los estados del ego, transacciones, juegos y guiones son importantes, un importante cambio sucede cuando el Niño deja de estar confuso, entiende y redescubre. Cautelas que evidencian que el A.T. no es el tratamiento más oportuno en algunas ocasiones, como por ejemplo, el tratamiento para las fobias.

Una de las confrontaciones terapéuticas que un buen terapeuta de Análisis Transaccional realiza, empezando por Eric Berne, consiste en desafiar los sistemas de creencias que tiene la gente _en el proceso de descontaminación del Niño. Por ejemplo, en el área mediterránea una creencia muy común es "No te sientas demasiado bien o algo malo te ocurrirá". Esto se refiere con frecuencia al "Mal de Ojo". Es muy difícil conseguir arrancar de las personas tal sistema de creencias, cuando el Niño lo ha aprendido a través de cientos de generaciones. Recuerdo una paciente de aquella área la cual se encontraba en un curioso callejón sin salida. Parecía pletórica de alegría por momentos, y poco después, preguntaba si podía hablar de nuevo. Su cara cambiaba, la temblaba todo su cuerpo. La preguntamos entonces, qué estaba haciendo. Ella sólo podía recordar lo que su abuela la decía: "El pájaro que canta por la mañana será presa del gato antes de que caiga la noche". Para poder sentirse bien en su trabajo, antes tenía que quitarse de encima el sistema de creencias que le hacía pensar en que moriría si se sentía bien.

Es también importante desafiar algunas de nuestras creencias del Análisis Transaccional, ya que si no desafiamos constantemente lo que hemos estado tocando o lo que en lo que nos hemos iniciado, estaremos cayendo en los mismos errores en los que ha caído el psicoanálisis. Seguramente hoy en día Freud no creería en algunas de las cosas en las que creyó a la altura de 1939 _Freud hubiese llevado sus conocimientos a un desarrollo constante; los seguidores del alemán siguen estancados en su modelo de 1939. Otros prefieren desafiar ese modelo constantemente y es entonces cuando aprenden el Análisis Transaccional o la teoría de la Gestalt y otros muchos modelos y habilidades, con el fin de

mejorar el cuidado de sus pacientes. Berne, con su genio, estaba constantemente desafiando, por su puesto; El AT fue el resultado de su desafío. El también hubiera cambiado, el también habría desafiado algunas de sus creencias; él lo hubiera hecho de haber vivido durante esta última década.

Una de las primeras creencias que la mayoría de nosotros tenemos en el AT es que la terapia en grupo es un buen método. Los terapeutas del AT que trabajan con grupos tratan alrededor de 8 pacientes durante una hora y media o dos horas una vez a la semana. Esta es la forma en que se hace, y ésta es la manera en que lo hacemos.)Pero realmente es buena esta fórmula para nuestros pacientes? 90 minutos para ocho pacientes supone diez minutos para cada uno de ellos. Normalmente cuando se trata de casos extremos, estancados, solemos dedicarles entre 20 y 30 minutos. Hemos sustituido esas sesiones de grupo de duración indefinida en favor de un tipo de sesiones más cortas ya que pensábamos entonces y pensamos ahora que las sesiones intensivas adecuadamente reconducidas son mucho más productivas que aquellas terapias interminables. Otros terapeutas del AT han aumentado sus sesiones hasta tres o cuatro horas o incluso han llegado a practicar sesiones maratónicas como parte de la terapia.

La mayoría de nosotros trabaja de una manera en la que alienta la transferencia, porque esta es la forma en que se nos ha entrenado.)Pero cómo saber si es buena esa transferencia?)Y hasta qué punto hemos sido bien entrenados para permitir al paciente trabajar a través de la transferencia? La resolución de la transferencia neurótica es una de las herramientas de análisis de la profesión, pero)cuántos de nosotros no-analistas tiene alguna práctica en esa resolución? Todos coincidimos en este momento, creemos que la transferencia forma parte del proceso de terapia. Yo enseñé a los terapeutas a no alentar la transferencia, y una de las maneras de no alentarla es no practicando largos períodos de terapia, no decir cosas como "dígame" o "hága algo por mí" o "lo que me gustaría que hiciera es...".

Otra pieza de la transferencia que muchos alientan en el AT es la creencia de que un terapeuta debe ser potente, permisivo y protector.)Por qué? Porque alguien dijo eso mismo en un artículo. Pero hagamos un repaso a esa creencia.)Cómo saber que realmente debemos mostrarnos los terapeutas de esa manera? Ciertamente es que esas cualidades son importantes en el paciente. El o ella deben ser potentes _lo que pienso sobre este asunto ya lo he dicho en otras ocasiones_ EL PODER ESTA EN EL PACIENTE. El paciente debe ser también protector con sí mismo, y darse permiso a sí mismo de igual manera para poder cambiar. Yo no puedo hacer esto por él. Cuanto más conceda permiso, más le protegeré y más transferencia estoy alentando. Yo creo que nuestro trabajo consiste en facilitar al paciente su propia salida del punto muerto donde ha caído, y lo que hago es facilitar no curar. Cualquier buen policía puede proteger al paciente de sus propios impulsos destructivos _no es necesaria la intervención de un terapeuta para conseguirlo. Yo no estoy negando mi propia potencia, por supuesto, pero es mucho más importante el que yo tengo que ser inteligente, brillante, experimentado, divertido y un montón de otras cosas para poder ser un buen facilitador.

Otro sistema de creencias que tenemos es la creencia de que el verdadero cambio sucede cuando una profunda relación se desarrolla entre paciente y terapeuta, lo cual conlleva a una cierta cantidad de terapia individual intensiva y la Academia Americana de Psicoterapeutas basa parte de los criterios de sus miembros en terapeutas que han tenido una cierta mínima cantidad de terapia individual. Esta es la creencia. Mi creencia y la creencia de muchos terapeutas del AT, es que los pacientes necesitan desarrollar sus relaciones profundas con sus compañeros o amantes y sus hijos, y quizás con sus padres, y no con el terapeuta. La palabra "Terapia" significa permitir al paciente salir de su punto muerto al conseguir que él se permita a sí mismo desarrollar relaciones profundas con su mundo real, no con su mundo fantástico de la terapia. De nuevo, se comprueba que el largo período de terapia desarrolla transferencia; alienta la dependencia del paciente sobre el terapeuta. Nosotros desafiamos esa creencia.

Berne situó en *Los principios del tratamiento de grupo* y en otros escritos, que la manera de seguir el camino correcto era mediante el análisis de los estados del ego, transacciones, juegos y guiones. Estos cuatro análisis son importantes, de hecho. De cualquier forma, el verdadero cambio llega no del entendimiento con el Adulto. Los verdaderos cambios suceden cuando el Niño deja de estar confuso; cuando el Niño entiende y redice. El hombre gordo sobre el que nosotros escribimos en "Cambiano vidas a través de la terapia de redecisión" puede comprender perfectamente que él aprendió a comer demasiado, en el dolor del castigo si él no limpiaba su plato. Podemos entender que su sobrepeso es un peligro para su vida, y que él decidió como un niño pequeño que él preferiría morir antes que ser atizado por su padre. Al recordar una escena de su más tierna infancia, en la cual él experimentó la furia de su padre cuando afirma que él no limpiará su plato, él rehúsa decirle "padre" en su fantasía que él no le obedecerá, porque incluso ahora, sin ningún padre real, él experimenta en su Niño que será golpeado, a pesar de que su Adulto sabe que no le golpearán. Ninguna cantidad de permisos, potencia o protección le permitirá desafiar a su padre a ese punto, salvo en una respuesta adaptada al terapeuta, la cual no será efectiva como una maniobra terapéutica a menos que el terapeuta sea suficientemente hábil para dirigir el movimiento de su cliente hacia el Niño Natural, No-Adaptado. Él debe conseguirlo por sí mismo, empezando a experimentar su propio poder; empezando a darse a sí mismo permiso para enfrentarse a la imaginada ira de su padre, y convenciéndose de que él puede protegerse a sí mismo contra su padre, especialmente porque su Niño por fin se da cuenta de que el padre estaba presente en el pasado, no en el presente ni en el futuro.

Otro cliente con el que trabajamos recientemente tenía dificultades para jugar al frontón. Cuando se enfrentaba a un rival de su talla, se quedaba petrificado, a pesar de que era un jugador muy hábil. Cuando empezamos a trabajar con él para introducirnos en una escena de su temprana edad, él llegó hasta cuando estaba jugando con un bate cuando era pequeño. Mientras comentaba la escena, lo hacía en presente, y su rostro parecía bastante apenado. Él habló sobre correr detrás de una pelota y perderla y que los otros chavales se reían de él. Le pedimos, como de costumbre, que diese a esa escena una solución diferente.

Primero, él quería que los niños no se rieran de él, pero nosotros no le permitimos que cambiara a los otros. Entonces él quiso no haber perdido la pelota, cogerla; tampoco le permitimos eso, porque eso cambiaría la acción, y con ello no conseguiría su propio cambio. Finalmente él eligió el tirarse en el suelo de la calle con todos los otros chicos y reirse con ellos de su propia metedura de pata, algo muy natural en un niño pequeño. Entonces él nos contó como su padre demandaba perfección, lo cual nosotros ya sabíamos, y dijo "yo prefería morir antes que él me criticara". Su lema anti-guión era "Sé perfecto" y su requerimiento era "o muere" y él tenía que trabajar para conseguir negar ambas. El regresó a la escena del bate de beisball y dijo a los otros chicos, con cierto tono humorístico, que él no tenía por qué ser perfecto, no tenía por qué cogerlo todo, y que no se iba a suicidar si él había perdido la pelota. En ese momento él hizo las operaciones necesarias _el simple entendimiento cognitivo del guión no es suficiente. Entonces, hoy, él dijo que quería trabajar de nuevo., esta vez para dejar de asustarse de los grupos. Yo dije "tú lo hiciste ayer", y él replicó "No, ayer sólo lo hice con las pelotas de frontón". Yo dije "Esta es la misma redecisión _la redecisión que tú hiciste era que 'tu no ibas a demandar perfección de tí mismo, y que no te ibas a matar si se te perdía la pelota: es lo mismo". "Oh", exclamó. "Canta", le dije. Y cantar fue lo que hizo, bastante desentonado al principio pero que mejoró según él nos iba conduciendo en la canción. Entonces preguntó: ¿es la misma fobia que tengo de hablar en público?". "Responde", le dije. "Sí", dijo él. "Entonces habla" y hablar fue lo que hizo.

Mientras estoy todavía en la validez de los cuatro analisis siendo el asunto crítico _análisis de los estados del ego, transacciones, juegos y guiones, quiero añadir un punto más. En muchas ocasiones, el AT e no el tratamiento adecuado, como ocurre en las fobias. La mayoría de los fóbicos pueden ser curados en unos cuantos minutos mediante la desensibilización y ni nosotros ni el paciente necesita saber más sobre los otros cuatro aspectos. Aquí de nuevo, si nosotros no desafiamos este sistema de creencias de Eric Berne, llevaremos por mal camino a nuestros clientes y a nosotros mismos. Un analista que haya oido algo sobre nuestro trabajo con fobias no puede o no debería desafiar su sistema de creencias, y decir de nuestra técnica "No sabes que estas negandole la oportunidad de trabajar através de su ansiedad de castración"

Una de las dificultades del AT puro es que alienta al conocimiento cognitivo y exhibe el afectivo, pero no juntos. Berne afirmó en "Principios del tratamiento de Grupo" que el AT "como el psicoanálisis, aclara la manera de llegar a la expresión del afecto genuino antes que alienta la mera abreacción o los incidentes dramáticos basados en la falsa motivación, lo que suele servir principalmente como un desahogo de aburrimiento en el paciente y en el terapeuta". Hasta aquí verdad. Pero hay que tener en cuenta que no es la experimentación del afecto genuino lo que lleva al cambio y a la cura, sino que actúa mucho más el empleo del entendimiento del Adulto del Niño; la utilización del Pequeño Profesor del Niño Natural en el momento exacto de la experimentación del afecto para cambiar las afirmaciones, las decisiones, que él o ella hicieron mal en la escena original con su afecto original.

Así el cowboy se pasa la vida desafiando la fe. A nosotros no nos conviene decir "pero si Eric dijo" como si su fotografía fuera a salir de la pared si nosotros afirmásemos que algo que él dijo no fuera ya válido. Nosotros seguimos cambiando y seguimos creciendo. Algo del verdadero encanto que hemos tenido en los pasados diez años es la extensión de los métodos del AT al resto del mundo. Muchos de los terapeutas del TA, por supuesto, han enseñado en la mayoría de los países del Este y nosotros y otros institutos hemos tenido terapeutas aquí de todos los países de Europa, muchos de los países de Centro y Sudamérica, Norteamérica, Japón, Corea del Sur, Australia, Nueva Zelanda y algo de la mitad sur de las islas del Pacífico. María y yo hemos atendido la Tercera Conferencia Germana sobre AT, cuyos 242 asistentes se inscribieron por adelantado en Alemania y Estados Unidos. Es cierto. Hemos perdido algunos miembros del AT durante los últimos dos o tres años, pero eso es un asunto administrativo; esa gente que fue miembro, y que ahora se han salido, estuvieron y están todavía enseñando e influyendo a través del AT. Este mes tenemos a un terapeuta procedente del mundo Comunista y Graham Berne está enseñando regularmente en Yugoslavia. Thomson, Dusay, McNell, Fraser, English, James, Noverly, Erskine, Garfield, McClendon & Kadis y muchos otros están ahora enseñando regularmente en ultramar.)Quién sabe lo que el futuro puede traer?

Recuerdo los años sesenta, en la época en que Eric y Dave Kupfer y John Gamble y yo estábamos remodelando nuestro edificio que habíamos adquirido para ubicar nuestras oficinas. Estábamos excitados a la espera de una respuesta de Chagrin Falls, Ohio o Des Moines, Iowa, para mantener el taller. Y ahora pienso en Jeff y Maggie White camino de Perth, en la costa Oeste del Oeste de Australia, y a Sarah y Carlos Welch en la otra punta del mundo, en India, y sé que no hay ninguna forma de que los Cowboys y las Cowgirls dejen de continuar cabalgando en todas las direcciones.