

EL GUIÓN DE VIDA COMO DEFENSA DEL YO

Warren D. Cheney

“Los guiones constituyen unos sistemas artificiales que limitan las aspiraciones humanas, creativas y espontáneas”

ERIC BERNE (1972: 213)

¿Qué es un guión?

El guión de la vida es un concepto nuevo en Psicología y en Psiquiatría. Los que buscan evaluar su alcance, se dan cuenta muy rápidamente de que no se reduce a una simple suma de mandatos paternos, de juegos, de “rackets”, de slogans, de cuentos de hadas, etc...

La idea de que funciona muy a menudo como un sistema de defensa se me ocurrió la primavera pasada. Yo impartía una clase de iniciación “101”. Puse la lista completa de los componentes del guión sobre seis metros de pizarra. De pronto, me pareció que estos elementos, una vez ligados entre ellos, forman claramente un sistema y que, muy a menudo, la decisión de guión que constituye el centro está motivada por una necesidad desesperada de defender el yo.

La dinámica de las decisiones de guión

Para ilustrar esta dinámica, escojo dos casos de mis archivos.

1. La paciente tiene cuatro años; está sentada sobre las rodillas de su padre. Su madre entra y, sin decir nada, coge a la niña y se la arranca con cólera al padre, que no protesta lo más mínimo. Seguidamente la envía a hacer un recado; comprende claramente que ni papá ni mamá desean su presencia. He aquí la vieja decisión de guión, tomada a la edad de cuatro años, según la expresa la paciente: “Estaba tan herida que decidí que nunca pediría afecto a papá o a mamá en toda mi vida”.

Ya adolescente, en la edad de las primeras citas, extendió esta decisión: “No pediré amor o afecto a nadie”. En la actualidad tiene cuarenta y un años. Siempre soltera y virgen, teme a la sexualidad, marchita por falta de caricias y no alcanza a desarrollar una intimidad confiada con nadie, sea hombre o mujer.

2. A los cinco años, un muchacho fue regularmente rechazado por su madre en beneficio de su hermano pequeño. Desde el nacimiento de éste, o casi, recurrió a un “Dame una patada”, y ha practicado mucho este juego. Un día, se siente tan privado de caricias que rompe deliberadamente uno de los platos preferidos de su madre. Espera la paliza. Inmediatamente, muy furiosa, la madre deja el hermanito que tenía sentado en las rodillas, coge un cepillo grande y le golpea en la cabeza, abriéndola una herida de

casi diez centímetros. Vendando burdamente la herida, la madre continúa manifestando su cólera. El muchacho toma esta decisión: “En toda mi vida jamás haré, sea lo que sea, lo que ella quiera obligarme a hacer”. Al crecer, él desarrolla un poderoso sistema de defensa. En la escuela deliberadamente trabajó muy poco cada año para sabotear su madre jugando a “Soy estúpido”, a “Schlemiel” y a “Dame una patada”. Los preceptores que le asignaron también fracasaron. Consiguió que le despidieran sucesivamente de tres colegios de enseñanza secundaria. Al mismo tiempo, generaliza su programa de rebelión contra su madre: la convicción nace en él de que resulta peligroso buscar amor o afecto en no importa qué mujer, puesto que todas le rechazarán siempre y que no podrá soportarlo. Actualmente, tiene 33 años: permanece soltero, se enamora distancia de muchachas a las que no osa jamás dirigir la palabra, se debilita por falta de caricias y espera siempre su primera cita amorosa.

La función defensiva de la decisión del guión está clara en los dos casos: los modos de comportamiento que muchas personas ponen en práctica están destinados a proteger unos sentimientos profundamente tiernos contra las heridas que recibieron tan a menudo.

Yo coleccioné las decisiones de guión de más de cincuenta pacientes míos, incluyendo niños, adolescentes y adultos. Constaté que todos vinieron a terapia con guiones de vida que trataban de defender el yo.

En cada caso, la decisión de guión es el resultado de una situación culminante en un suceso traumático de infancia, que provocó un terrible miedo instintivo. Era vital defenderse. La decisión de guión constituye, por parte de un niño pequeño y vulnerable, un verdadero acto de supervivencia.

Resulta interesante preguntarse por qué Freud reconoció que el origen de una neurosis se remonta a un suceso traumático, sin acentuar que éste es la ocasión de una importante decisión de guión. Es cierto que Eric Berne descubrió esta decisión y el programa en el que reside su base, y que constituye uno de los grandes progresos teóricos en psicoterapia. En la actualidad, el carácter defensivo del guión nos permite ver más claro todavía. De este modo, el nudo del trabajo terapéutico está más netamente circunscrito que en el Psicoanálisis.

La función defensiva de los juegos

Después de tal decisión de guión, el adolescente inventa intuitivamente unos juegos defensivos, adopta unas posiciones defensivas y encuentra unas escapatorias. A medida que intenta desesperadamente defenderse contra una reprobación paterna violenta, elabora unos esquemas de juegos para protegerse. En cuanto al grupo de juegos elegido, varía con la personalidad del jugador. El análisis de cincuenta y dos casos me ha permitido delimitar al menos tres categorías de juegos defensivos, correspondientes a tres tipos de jugadores.

El primer tipo de jugador es el que se rechaza a sí mismo, tal como el muchacho descrito anteriormente quien, para defenderse, jugaba ininterrumpidamente a “Soy

estúpido”, “Schlemiel” y a “Dame una patada”. El mecanismo de defensa activo en estos juegos es la regresión.

El segundo tipo es el jugador agresivo quien, para protegerse, ataca como en “Ahora te atrapé”, “Rincón” y “La escena”. El mecanismo de defensa es la proyección o el trastorno.

El tercer tipo es el jugador evasivo que desvía los golpes de arietes jugando a “Si no fuera a causa de él, o de ella, o de ellos”, “Pata de palo” y “La acusación calumniosa”. Estos juegos se basan evidentemente en el rechazo.

Es probable que todo juego, incluso el agresivo sirve, o puede servir, para proteger o defender al yo. El análisis de mis cincuenta y dos casos me lleva a concluir que, en la mayoría de los juegos la primera motivación es de orden defensivo. Constató, por ejemplo que, entre los más virulentos jugadores de “Ahora te atrapé”, muchos tienen una inseguridad patológica que intentan enmascarar con sus ataques acervos: para ellos, “la mejor defensa es el ataque”.

La función defensiva de los slogan y de los “rackets” o timos emocionales.

A propósito del uso defensivo de los slogans, Berne escribió: “La defensa del carácter, esto es el slogan”. Desarrolla su pensamiento como sigue: “La idea psicoanalítica de ‘mecanismo de defensa del yo’ o de ‘coraza caracterial’, el concepto jungiano de ‘actitud’, y la noción adleriana de ‘mentira vital’ o de ‘estilo de vida’, y la metáfora transaccional del ‘slogan’ describen fenómenos similares (BERNE, 1972: 176). Señala que el enfoque psicoanalítico difiere del AT: “Los analistas ‘caracteriales’ analizan efectivamente lo visible del slogan, pero descuidan el leer por debajo el slogan del juego, la ‘sorpresa’. Por lo menos disponen del tiempo, mientras que el analista transaccional da enseguida la vuelta” (BERNE, 1972: 178).

La colección de cupones que se basa en ella, tienen muy a menudo unas funciones defensivas. Acumular cupones suministra al yo un apoyo seguro y una protección. Le deja menos vulnerable a una amplia gama de amenazas y de críticas.

Las maniobras defensivas de los estados del yo

En los casos examinados de conflictos internos, es cierto que un instinto de defensa motivó un buen número de comportamientos irracionales, inapropiados o neuróticos. Por ejemplo, si el Niño intenta defenderse contra una censura muy pesada de los Padres Críticos en su cabeza, puede haber recurrido a unos pasajes agresivos, a la pasividad, el rechazo o a la autocrítica destructiva. A veces acentúa las posiciones “no estoy bien” hasta el suicidio.

Este tipo de guerra intrapsíquica resulta de conflictos tales como Padre Crítico contra el Niño o Adulto contra Niño o Padre. Además, batallas interiores turbadoras causan a menudo estragos entre el Niño Adaptado y el Niño Natural o el Pequeño

Profesor, entre el Niño Adaptado y el Padre Crítico proveniente del padre de la madre; dan lugar a maniobras defensivas cotidianas que se traducen en unos “rackets”, colecciones de cupones y juegos.

Además, en interacciones o transacciones entre dos personas o más, el paciente puede sentirse amenazado. Este es el caso, por otra parte a menudo, sea cual sea el estado en el que se encuentre: Padre, Adulto o Niño. El Padre del paciente puede tener miedo del Padre de algún otro si éste afirma con fuerza una opinión incompatible con las suyas. El Adulto se vuelve a menudo defensivo si entra en conflicto con una persona de inteligencia, habilidad o educación superiores. El Niño reacciona defensivamente si está situado en competición con algún otro más guapo, más encantador, más provocativo, más popular o más agradable.

En grupo, todos conocemos la actitud defensiva que la clásica resistencia freudiana. Berne describió de este modo estas maniobras “El Niño (del paciente) tiene miedo de ir bien y no puede aceptar el permiso que el terapeuta da y los otros miembros del grupo le dan, puesto que, si va bien, su madre (en su cabeza), le va a abandonar “ y (FENICHEL, 1946: 569). Dicho de otro modo, su yo teme perder el apoyo nutricional de su madre, su protección contra un mundo que imagina frío, insensible, indiferente, cruel e incapaz de aportarle lo que sea. Aceptar “el permiso de ir bien” le aterriza, desde el momento en que él da cuenta de lo que el terapeuta espera de él: abandonar el sistema defensivo que construyó hace tanto tiempo.

Uso terapéutico de la función defensiva del guión

Hace mucho, Freud y sus discípulos reconocieron que mecanismos de defensa útiles en el pasado, pero actualmente caducados, pueden permanecer fijados de manera irracional. Por eso, Fenichel definió el objetivo de la terapia como “el desmantelamiento de las defensas patógenas”. Según él, “la persistencia de la creencia en un peligro no presente es una consecuencia de la defensa establecida en la infancia. La ansiedad que condujo a esta defensa se volvió inconsciente” (FENICHEL, 1946: 569). Nosotros diremos: la ansiedad que forzó al paciente al tomar su decisión de guión se vuelve inconsciente.

El terapeuta de A. T. tiene muchas posibilidades abiertas, desde que toma conciencia del hecho de que él funciona, o sea el guión funciona, como un sistema de defensa del yo. En lo que he podido ver, los pacientes toman conciencia muy rápidamente de esta idea. Retoman fuerzas y dan a su Adulto el Permiso de desmantelar unas defensas inútiles: juegos, “rackets” o slogans falsos defensivos sobre la parte delantera de su camiseta deportiva.

Bien entendido que no desmantelan definitivamente las defensas patológicas del yo (la sola fuerza de la voluntad, del razonamiento o de la lógica del Adulto). Es el Adulto quien debe tomar la iniciativa de demoler los muros, pero es esencial que el paciente comprenda que todas estas defensas están profundamente arraigadas en el inconsciente. Esto implica que no puede abandonarlas en tanto que éste no se sienta lo bastante seguro para hacerlo. El paciente no puede hacerse ilusiones diciéndose simplemente: “Es idiota no abandonar estas viejas defensas”. Freud observó esto hace ya mucho tiempo: “Las leyes lógicas no actúan sobre el inconsciente” (FREUD, 1938 y

1949: 53). No se aprende esto en discusiones o cursos, sino únicamente por la experiencia.

La reducción de las defensas del yo es, por consiguiente, un trabajo de larga duración. El Adulto debe descubrir cómo persuadir al inconsciente de que corra el riesgo de una nueva herida, exponiéndose a una transacción, una confrontación o un diálogo semejantes a los que antiguamente le hicieron mal. El hecho de que no dañaran el yo, es por sí solo insuficiente. Cuando el inconsciente asume suficientemente tales riesgos sin ser herido o dañado, puede abandonar sus defensas definitivamente.

Si esto es exacto, estamos en posesión de una técnica para evaluar eficazmente la distancia que separa todavía al paciente de la curación. Se trata de estimar con perspicacia el trabajo cumplido por la guía del Adulto sobre el inconsciente para desarraigar sus defensas patológicas, esperando que acepte completamente que estas defensas no son ya necesarias.

Afirmar que la curación depende de eliminar permanentemente defensas patológicas del yo, no implica poder ignorar los otros factores patógenos en el entorno y las relaciones interpersonales, ni que todas las defensas del yo deban desaparecer necesariamente para que se cure. Los seres humanos no pueden sobrevivir como entidades sociales sin la protección de una amplia gama de defensas no patológicas del yo.

Para conseguir el objetivo de evaluar más precisamente el grado de curación, desarrollo actualmente una serie de cuestiones a añadir a la lista de control del guión al fin de la terapia. Tratan de evidenciar si el cliente ha eliminado las defensas anormales. Bien entendido que es indispensable una etapa preliminar: identificar clara y específicamente las defensas efectivamente patológicas, seguida de un diagnóstico diferencial que las separe de aquellas que no lo son.

Antiguamente la única medida psiquiátrica del grado de duración era la pregunta muy vaga: “¿Funciona normalmente de nuevo el paciente?”. Después de la técnica expuesta antes, mejoraremos esta medida significativamente, para beneficiar tanto a los terapeutas como a los pacientes.

“¿Tiene todo el mundo un guión?” Es una cuestión relacionada con nuestro tema. La respuesta se deriva de diferenciar entre defensas patológicas y no patológicas. Las personas que necesitan psicoterapia son aquellas cuyas defensas de guión resultan patológicas: consideramos normales a las que no tienen defensas anormales.

“The Ego-Defensive Function of Life-Scripts”. *Transactional Analysis Journal*, III, 2, abril 1973: 87-91. I.T.A.A.

CITAS

BERNE, E.: *What Do You Say After You Say Hello?* Nueva York, Grove Press, 1972: 213.

FENICHEL, O.: *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, Londres, Routledge & Kegan, 1946. Traducción española: *Teoría psicoanalítica de la neurosis*. Barcelona, Paidós, 1984.

FREUD, S.: *An Outline of Psychoanalysis (1938)*, Nueva York, Norton & Co., 1949. Traducción española: *Esquema del Psicoanálisis*. Madrid, Alianza Editorial, 1999.

Traducción: Casto – Martín. Revisión: Equipo de www.bernecomunicacion.net.