

El pasado cuenta mucho

LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS EN LA NIÑEZ Y CON EL ENTORNO FAMILIAR INFLUYEN EN NUESTRA PERSONALIDAD Y CONDUCTA

El recuerdo de ciertos episodios de nuestra vida puede producirnos pudor y vergüenza –“hice cosas que ahora no haría”–, provocar ira o tristeza –“aquellas experiencias me hicieron daño”–, o promover nostalgia y añoranza: “ah, esos años que nunca volverán..”.

En este ejercicio de memoria, se siente agradecimiento o rechazo, se evocan vivencias lejanas en el tiempo con gran detalle. O, por el contrario, apenas se tienen recuerdos. En cualquier caso, todas las teorías sobre la psicología humana coinciden en admitir que el pasado influye tanto en nuestra personalidad como en nuestra conducta.

Una de las teorías más prestigiosas sobre esta cuestión es el Análisis Transaccional propuesto por Eric Berne, prestigioso psiquia-

tra que ofrece un marco de referencia sencillo de entender y fácil de utilizar por casi todas las personas a lo largo su vida. Berne afirma que todos los seres humanos manifiestan tres estados del yo, definidos como "sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta". Asegura que no se trata de ideas ni de neologismos interesantes y fáciles de comprender, sino de estados que se refieren a fenómenos basados en realidades verdaderas.

Los tres estados del 'yo'

1. El estado 'Padre del yo'. Derivado de los padres y madres que hemos tenido y de las personas mayores que han intervenido de manera directa en nuestra educación. Es un compendio de las actitudes y el comportamiento incorporados de procedencia externa. Sentimos, pensamos, actuamos y hablamos de una manera muy semejante a como lo hacían nuestros padres y madres cuando éramos niños, ya que

CÓMO UTILIZAR LA TEORÍA PARA NUESTRO DESARROLLO

Uno mismo puede analizar cuándo está actuando como padre, adulto o niño. Es un ejercicio de autoanálisis enriquecedor, para el que pueden valer estas pautas:

- Recuerde ejemplos en que haya puesto en juego a su padre interior, a pesar de ser algo poco razonable. Por ejemplo: “en esta casa mando yo”. (Padre del yo)

- Piense en qué cosas hace hoy y que le recuerdan a otras parecidas que hacía de niño, a pesar de ser inconveniente para usted. Por ejemplo: comer desordenadamente. (Niño del yo)
- Rememore alguna situación en que tomó alguna decisión o supo controlar racionalmente sus impulsos. ('Adulto del yo')

Póngase usted de ejemplo:

- Acuérdesse de algún problema que tenga pendiente de resolver y que requiera de una decisión por su parte.
- Vea lo que le dicta su padre interior.
- Experimente lo que siente su niño interior: sensaciones, emociones, miedos, deseos.

ellos fueron modelos básicos en la formación de nuestra personalidad. Sus valores e ideas acerca de la vida, sus pautas de comportamiento, sus normas, reglas y leyes de convivencia, se van a ir grabando en el hijo o hija, e influyen de forma poderosa en la configuración futura de su personalidad. Y todo eso sucede sin que la persona sea consciente de ello, por lo que se terminan reproduciendo pautas aprendidas en la infancia sin darse casi cuenta.

2. El estado 'Niño del yo'. En él aparecen los impulsos naturales, las primeras experiencias que se nos grabaron en la infancia y también cómo respondimos ante ellas. Es la parte de nuestra persona que siente, piensa, actúa, habla y responde igual que lo hacíamos siendo niños. Tiene un tipo de pensamiento mágico e irracional, las relaciones las concibe como algo eminentemente emocional.

3. El estado 'Adulto del yo'. En él percibimos la realidad de forma objetiva y organizada, calculamos las circunstancias y consecuencias de nuestros actos con la base de la experiencia y los conocimientos.

Es la dimensión interior del individuo, que se caracteriza por el análisis racional de las situaciones, la formulación sensata de juicios y la puesta en marcha del propio sentido de la responsabilidad. Este estado hace posible la supervivencia y, cuando está suficientemente desarrollado, debe

analizar si en nuestra conducta hay exceso de influencias inconscientes e irracionales de nuestro padre o de nuestro niño.

El diálogo entre los tres estados

Como todos hemos sido niños, hemos tenido mayores que nos han influido y somos capaces de tener sentido de lo real, se puede decir que en nuestro interior dialogan los tres estados: padre, niño y adulto. Son procesos internos de la mente que están siempre activos. Sin embargo, a veces no somos conscientes de ello, incluso muchas personas jamás lo son.

No es complicado conocer, a través de su conducta y del tipo de respuestas que produce en cada situación, en qué estado del yo se encuentra cada sujeto. Si nos observamos con detenimiento, caeremos en la cuenta de que cuando tenemos personas que dependen de nosotros (hijos, educandos) actuamos con ellas de una forma muy parecida a como lo hicieron nuestros padres con nosotros. O que cuando nos divertimos, nos mostramos emocionados o nos presentamos débiles y vulnerables con quienes nos pueden acoger de manera afectiva, lo estamos haciendo de una forma muy similar a cuando éramos niños.

De la misma manera, cualquier persona, salvo casos de grave deterioro, es capaz de discernir la realidad con cierta claridad y dar respuestas sensatas y razonables. ◀

CONTACTE CON LA INFANCIA

En todo el proceso de maduración se debe contactar con la niñez. La vuelta atrás no sirve sólo para hurgar de forma innecesaria en el pasado, sino para aceptar e integrar en nuestro ser actual los impactos e influencias positivas o negativas de nuestra infancia. Sólo el conocimiento cada vez más lúcido y la aceptación de nuestras zonas "inconscientes" nos pondrá en el camino adecuado para lograr un desarrollo personal más equilibrado.

> Observe fotografías de la niñez y la adolescencia y deje que le sensibilicen. ¿Cómo fueron esos momentos? ¿Qué hay en esas fotos que todavía ve en usted? Intente dialogar con ese niño que lleva dentro, escúchelo y, sobre todo, acójalo.

> Repase recuerdos de su hogar, de las personas que intervinieron en su infancia, recuerde sin esfuerzo dichos o hechos que le impactaron. ¿Cómo siente a esas personas? ¿Cercanas o distantes? ¿Frías o afectuosas? No las niegue, permita que ocupen su lugar, pero manténgalas en el pasado porque ese es su sitio y así impedirá que todavía manden en el presente.



PERSONAL

- Observe lo que opina su adulto interior: análisis de pros y contras, propuesta de soluciones, etc.
- Seguramente, sus tres estados del yo están en conflicto. Descubra en qué consiste ese conflicto, dónde radican las divergencias.
- Por último, tome una decisión.

EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL OFRECE UN MARCO DE REFERENCIA TAN SENCILLO DE ENTENDER COMO DE APLICAR EN NUESTRA PROPIA VIDA