



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE

UNIDAD #8

EL GUIÓN DE VIDA

OBJETIVOS

- **Conocer el concepto y elementos básicos del Guión de Vida**
- **Conocer los aspectos básicos del origen y proceso del Guión de Vida**

CONTENIDOS

- 1. Concepto de Guión de Vida**
- 2. Origen del Guión de Vida**
- 3. Atribuciones y Mandatos**
- 4. El Permiso**
- 5. La Redecisión y la Reparación Emocional**

1. Concepto de Guión de Vida

“Lo que decide el destino de cada ser humano es lo que ocurre dentro de su cerebro cuando se enfrenta con lo que ocurre fuera de su cerebro”
(Berne, 1973)

Cada individuo proyecta su vida y elige intervenir en las de otros, afirma Berne. Desde lo que denomina Guión de Vida, las personas decidimos aspectos importantes de nuestra existencia cuando somos niños. No es que vaya a suceder todo lo previsto exactamente, pero si hay un plan de lo que se quiere y espera y hacia el cual se camina programando la vida de una manera concreta.

“Plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia, reforzado por los padres, justificado por acontecimientos subsiguientes, y que culmina en una alternativa elegida” (Berne, 1974, p.488).

El argumento o guión es una *Gestalt* que totaliza de la misma manera los aspectos positivos y negativos de la persona. La necesidad de tener un

**www.analistransaccional.eu
Tel.: 691667832 – crollan23@gmail.com**



argumento proviene del hambre de estructuración del tiempo, de la necesidad de adaptación, de reconocimiento, de aceptación y de amor fundamentalmente. El guión ofrece la posibilidad de dar cierto orden a la incertidumbre, de optar ante la diversidad de opciones que nos ofrece la vida.

2. Origen del Guión de Vida

¿Cómo se forma?

Adulto en el Niño (2-5 años)

Para comprender el mundo, los niños y niñas utilizan sus deseos, fantasías, y experiencias; los modelos de sus padres, las profecías y los juicios de valor.

En la base del argumento se encuentran los mensajes enviados por el Niño de los papás al Niño del hijo/a: los mandatos. Desde este punto de vista cada guión es una respuesta de supervivencia para adaptarse al entorno que alivia el sentimiento de miedo o de inseguridad. Son las defensas del psicoanálisis.

Esto que me pasa... (NN) de ser ignorado, que no me haga caso...

...me hace estar mal y no me gusta... (Pequeño Profesor) que no me hagan caso...

Y lo que tengo que hacer... (Padre en el Niño)... -Decisión-

Como papá... esto...

Podemos verlo en sentido contrario:

-Siempre que sea, haga, diga... (Padre en el Niño)

Estaré bien... (Pequeño Profesor) Y me sentiré... (Niño Natural) ...querido, acompañado, seguro, aceptado.



Se trata de **decisiones** ante la necesidad de hacerse cargo de aspectos de la vida que no le corresponden a un niño/a. Cuánto más necesidad exista de esto, más contundentes pueden hacerse las decisiones tempranas. Además, generalmente, residen en el lado inconsciente o se olvidan, aunque su efecto persiste en el programa de la vida, en el avance de lo que Berne denominó Guión de Vida.

El valor defensivo del argumento se evidencia en la resistencia a su abandono: lo que se decidió bajo la influencia de la creencia mágica de lograr estar bien cumpliéndolo y habiendo obtenido beneficios (sean los que sean), no puede dejarse así como así, porque pasa a formar parte del autoconcepto personal: *"Yo soy así."*

Es probable que tenga mayor contundencia y sea especialmente apreciable en personas que viven situaciones extremas, con guiones altamente tóxicos y que avanzan hacia una probable y observable destrucción en muchos casos.

Se origina, por tanto, en las decisiones tempranas de un niño, prematuras y forzadas como respuesta de supervivencia y desde la vulnerabilidad infantil que caracteriza los primeros años de vida.

Las influencias negativas más importantes vienen desde la parte infantil de los padres con mensajes confusos y contradictorios que asustan y generan rabia y tristeza.

Se trata de situaciones en las que los padres educan desde su "parte loca" (Steiner) en vez de hacerlo desde los aspectos funcionales de cuidado, protección y guía. Será más evidente cuanto más repetido sea el patrón de interacción.

Para que quede instalado en la psique infantil precisa de ciertos elementos que caracterizan la comunicación verbal y no verbal.



3. Atribuciones y Mandatos

Cuando los niños expresan sus necesidades los mayores responden de un modo concreto y comienzan a poner palabras a lo que hacen. Así se capta el significado del lenguaje, de lo que es y cómo llenarlo de contenido. Los niños creen a pies juntillas lo que escuchan de sus mayores: listo, torpe, tímida, bueno, malo... Palabras asociadas a gestos, a veces casuales que se convierten en un modo de impactar, de ser visto.

Evidentemente, existen componentes biológicos que acompañan al modo de intervenir en la realidad, el temperamento, el carácter, en gran medida lo traemos de serie. Sin embargo, constituye una posibilidad que se pone en marcha con la interacción en el entorno, y con las denominaciones que se incorporan a través de las vinculaciones primarias en primera instancia y secundarias después.

Desde la teoría del guión se resalta la potencia de los **mandatos argumentales**, esto es, aquello que se me dijo, que escuché y sobre todo que capté sensitivamente acerca de quién era yo y de cómo estar en el mundo. Desde esta propuesta los mensajes más potentes no son verbales, se recogen desde la piel, desde el más puro engranaje sensorial y por eso calan hasta lo más hondo de la persona y perduran en forma de huella emocional sin fecha de caducidad determinada.

Berne denomina a esta especie de inoculación, **programa parental** que entraña gran parte de las informaciones que reciben los niños por un lado, y la experiencia física y emocional que acompaña a las situaciones en las que se recogen por otro. Esto constituye un elemento esencial en las experiencias tempranas: Un niño/a, en una familia cualquiera, con un padre, madre, abuelos, hermanos, etc., en unas circunstancias sociales y personales concretas y con una manera de experimentar la vida que contiene creencias, valores, sentimientos, anhelos, frustraciones, destrezas, habilidades que son volcadas en los hijos con un colador. Unas ayudan a crecer y creer que la vida merece la alegría de vivirla, otras ofrecen un crisol de grises casi negros. Utilizan lo que Berne define como



las *gafas del guión*, regalo de bienvenida desde el cual contemplamos el mundo con la mirada de quienes nos cuidaron y educaron.

Es obvio que necesitamos estas lentes de contacto para desde ahí, gracias a las posibilidades de desarrollo y de interacción, ampliar el foco y decidir con autonomía. Sin embargo, conviene que no ofrezcan una realidad muy distorsionada.

Si la ecuación vital ha estado adecuadamente equilibrada y contiene amor, firmeza, disciplina y perseverancia para creer en uno mismo y en los otros se vive desde la confianza. De otro modo esta puede conseguirse aunque a trompicones. Para ello es preciso neutralizar viejas creencias incorporadas en nuestro disco duro, que asociadas a ordenes injustas, pudieron provocar dolor, rabia, tristeza, sentimientos agazapados en los entresijos argumentales.

El trabajo de reparación consiste en recolocar los sentimientos, las creencias asociadas, e integrar lo aprendido separando el grano de la paja. Para ello es necesario, si así lo decidimos, elegir bien la compañía personal y profesional para este exquisito viaje.

4. El Permiso

Permiso, Potencia y Protección (Berne, 1974)

Se denomina permiso a la intervención del terapeuta que activa en el cliente un cambio posible, deseado y aceptado por la persona para desobedecer las provocaciones del Guión. En esta situación es preciso que estén presentes estos tres elementos:

Permiso, Potencia y Protección.

La protección forma parte del acompañamiento que el terapeuta ofrece para neutralizar las directrices parentales negativas, las órdenes del Guión, desde la relación libre de juegos de salvación, persecución y/o victimismo.



Para que esta protección cristalice ha de ser percibida por el cliente con mayor **potencia** que los mandatos que contiene el guión. (Patricia Crossman, 1966). Si el terapeuta carece de potencia, el permiso será un simple consejo o prescripción conductual que caerá, antes o después, en saco roto.

Los permisos primarios se transmiten en las relaciones vinculares que se establecen en a familia, también las prohibiciones, si estas son excesivas y dado que están asociadas a sentimientos concretos, crean un poso, que aunque en el fondo, se mantiene contaminando el sabor, aportando en ocasiones un aroma rancio a situaciones de disfrute, limitándolo.

Cuando hablamos de permiso no nos referimos a la libertad para hacer lo que nos venga en gana, a veces el permiso puede consistir en dejar de hacer algo, por ejemplo agredir, beber, correr en exceso en el coche. En este caso el permiso que hay que incorporar es básico: permiso para vivir, para amarse y amar que contiene otros específicos: permiso para respetar al otro, para cuidar la salud, para regularse.

En terapia se incorporan los permisos como ingredientes esenciales de la reparación emocional y en la actualización de los criterios y valores con los la persona decide vivir en el presente. En metalenguaje AT para invalidar los mandatos de Guión y vivir con autonomía.

Esto no resulta sencillo generalmente, comprenderlo si, conciliarlo con los sentimientos encontrados no tanto. Requiere tiempo y conectar cuidadosamente con las experiencias en las que la emoción genuina quedó apalancada, sin salida, o con salida de emergencia a través de una emoción sucedanea y acompañada de la **decisión de supervivencia** que la siguió: *"No puedo contar con nadie" "A partir de ahora..." "No volveré a sentirme así (humillado/a, débil, asustado/a)"*

"Para estar bien lo que tengo que hacer...".



El Guión de Vida influye de un modo más o menos contundente. No necesariamente ha de condicionar nuestra existencia, es decir, no irremediablemente hemos de vivir condicionados de por vida por estas vivencias que, aunque en el peor de los casos resulten devastadoras, pueden ser reparadas por un Adulto externo hasta que el propio (interno) se construya y pueda tomar el mando.

Además, en el análisis de los guiones, es preciso conocer otros aspectos personales y del sistema familiar que resulten funcionales y favorezcan la adaptación y el desarrollo. Son diferentes y diversos los campos de cultivo. Aún así, apostamos por la posibilidad de la reparación en cualquiera de ellos cuando la prevención falla.

Existen otras variables que importan: la personalidad, las peculiaridades, las capacidades e intereses concretos que se vislumbran pronto. No importa de qué se trate, tiene que ver en mayor medida con el sentido que aportan: pintar, leer, correr, o tal vez jugar al fútbol con los amigos, pueden constituirse como espacios y personas con los que pasar un tiempo más o menos seguro.

Las caricias externas también cuentan. Estudiar y ser acariciado por ello, jugar bien a un deporte, o tal vez resultar gracioso constituyen una vía desde la que estar bien, dar contenido a la personalidad y organizar la programación del tiempo, la vida.

Aunque es difícil extraer asociaciones contundentes causa y efecto acerca de cómo nuestra infancia influye en nuestra vida adulta, y cuáles son las situaciones concretas que desencadenan dificultades emocionales persistentes, es innegable su influencia en el desarrollo.

5. La Redecisión y la Reparación Emocional

El trabajo de reexperimentación para favorecer la redecisión argumental requiere cuidado y una gran destreza del terapeuta, no es algo apto para novatos, ni ha de hacerse para experimentar la potencia de la activación emocional. Constituye un respetuoso trabajo que aborda el material



consciente e inconsciente de lo vivido por el cliente, que tiene un objetivo y un sentido en el proceso en el que está enmarcada la terapia, y que se propone en el momento y modo adecuado, lo cual nos lleva a otra de las grandes destrezas del terapeuta: conocimiento y buena praxis.

¿Por qué es un paso adelante?

En primer lugar porque visitar los entresijos del pasado en compañía segura permite un vaciado emocional necesario, es como quitarse un peso incómodo de encima, lo que genera al menos alivio. Lo cual ya es mucho cuando se trata de sentimientos que han estado retenidos desde hace tiempo, luchando por salir de distintas maneras, ya sea ansiedad, irritabilidad, o cualquier otro síntoma físico, emocional o conductual.

Por otro lado, se amplía la mirada y se reescribe la narrativa vital con matices nuevos, se abren opciones. *“A pesar de esto que me pasó, que viví, puedo sentir seguridad y confianza en mí, en los otros...”*

Es lo que en AT se denomina Redecisión, que ***consiste en modificar una decisión temprana tomada en una situación de mayor o menor importancia, a veces de emergencia emocional en la que fue necesario decirse algo importante a sí mismo con afán de protegerse.***

Cuando se detecta y repara se abre la posibilidad de actualizar las opciones de vida en cualquier aspecto que haga falta, se pierde el miedo a vivir o a experimentar algo concreto, ya sea emparejarse o decidir vivir sólo/a, lo relevante es que las decisiones no estén condicionadas por experiencias adversas pasadas.

No siempre las situaciones son traumáticas y sin embargo no carecen por ello de condición para la vida, de limitación. Es difícil ser libres, nacemos y crecemos en un contexto familiar, social que nos influye. Y lo necesitamos para sobrevivir primero y para aprender, comprender en qué consiste esto que es vivir después. Lo que nos parece necesario es el *reseteo* de lo



incorporado, la revisión de lo vivido y sus consecuencias que podemos desarrollar de un modo, digamos natural, como fruto de nuestra experiencia y maduración. O bien, con formación, terapia, aprendiendo cómo hacerlo con un método guiado.

Desde la lectura del Guión de Vida, leyendo conscientemente y con la comprensión necesaria, la historia que nos contamos, que contamos acerca de quiénes somos y de cómo hemos llegado hasta aquí.

Plantearnos si esta historia puede cambiar el rumbo hacia caminos más constructivos, si es eso lo que hace falta. Para ello, revisamos nuestro propio personaje, sus roles, sus sentimientos, los modos de relacionarse y los personajes elegidos para ello, el modo de vida que llevamos.

Repasemos en síntesis algunos elementos que componen:

- Directrices paternas
- Personalidad adecuada
- Decisión infantil
- Adhesión a un método particular de éxito o fracaso
- Una programación del tiempo y un estilo relacional concreto