

# LA ESPERA IMPACIENTE DE LOS DESTINOS NO VIVIDOS. HACIA UN ANÁLISIS TRANSACCIONAL EXISTENCIAL

Antonio Armada Raya

*“Y es que como psicoterapeutas estamos llamados a desenterrar anhelos y resucitar destinos del cementerio de las vidas no vividas que esperan impacientes a ser habitadas cuando nos despojemos, al fin, del miedo a morir pero también del miedo a vivir. Pues qué es la psicoterapia sino el arte de la interminable espera para ver florecer los destinos no transitados, apartados antes de su nacimiento por el miedo a la libertad de ser uno mismo, por la angustia a la soledad que se deriva de la autenticidad, por el pánico a tener que renacer y buscarle un sentido a la vida. Qué es la psicoterapia sino el arte de la custodia y la protección de almas dolientes que esperan para ser consoladas por otra alma que haya caminado, como mínimo, el mismo sendero y un paso más... Los pacientes merecen ser cuidados en su infinita fragilidad y en su bondad innata...”*

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo tiene como objetivo principal el análisis de las dimensiones existenciales del guion de vida, un concepto central dentro del paradigma del Análisis Transaccional. En él abordo los conflictos que emanan del enfrentamiento del individuo con su propia existencia relacionándolos con la planificación vital inconsciente que propugnó el doctor Eric Berne (Berne, 1974), creador del Análisis Transaccional. En un primer apartado, atiendo a los orígenes evolutivos del guion, entendiendo dicho concepto como el producto final de una auténtica encrucijada existencial en la que se encuentra un niño que tiene que decidir entre o bien atender sus tendencias naturales y genuinas (con el consiguiente riesgo de perder la aceptación de los padres), o bien adaptarse a los mandatos de éstos acallando la manifestación de su energía vital y enviando al exilio a su destino auténtico. Seguidamente, me detendré en lo que he venido en llamar los *beneficios existenciales del guion*. En el siguiente apartado, abordo el tema del mantenimiento del guion (con la consecuente resistencia al cambio terapéutico) relacionándolo con los miedos existenciales básicos (a la muerte, a la libertad, al aislamiento y a la ausencia de un sentido vital) para, en un último apartado, considerar la liberación del guion como una progresión en el

Recordemos que el niño erige su guion de vida sobre los cimientos de decisiones prematuras, tomadas bajo presión y sin la información necesaria en su estado del yo Adulto, esto es, muy alejado de la verdadera autonomía. Desde el Análisis Transaccional, Martorell habla de “falacia del guion” (Martorell, 2000) a tales decisiones, “soluciones mágicas” contenidas en el estado del yo Niño que dictan la manera de obtener la aceptación y el reconocimiento siempre que se mantenga viva la autorrenuncia que propugnan los mandatos. La desobediencia al mandato infunda un miedo existencial que, como al sol, es mejor no mirar de frente más de un breve instante.

Así, cada decisión dirimida, en un plano inconsciente, eso sí, relaja la tensión existencial a corto plazo, como si el camino de una vida limitada y hamártica se anduviera con pasos de traicionero alivio. Una quimera, nada más. Este conjunto de decisiones de guion que le permiten al niño sobrevivir emocional y relacionalmente le mantiene vinculado a una estructura externa y le facilita al mismo tiempo la construcción de una estructura psíquica interna que le otorga una sensación de seguridad y de pertenencia. A su vez, estas decisiones le previenen contra la angustia de sentirse libre y gestor de su propia existencia, responsable único de tener que dar un sentido a su vida. Pero un guion cargado de decisiones limitantes le pasará la factura de la ausencia de autorrealización en la etapa adulta...

### 3. LOS BENEFICIOS EXISTENCIALES DEL GUIÓN DE VIDA

Progresivamente, esta adaptación que persigue satisfacer la necesidad de sentirse aceptado por las figuras de cuidado va a provocar una progresiva disminución de la angustia existencial que deriva de la incertidumbre sobre cómo gestionar la propia existencia de manera responsable y autónoma. El niño no tiene que enfrentarse a un planteamiento consciente sobre qué hacer con su vida y cómo ocupar su tiempo desde que se levanta hasta que se vuelve a dormir; las respuestas vienen dadas de manera inconsciente por el plan de vida en elaboración. La programación vital se ha puesto en marcha: los escenarios de vida, los personajes que intervendrán, las formas de estructurar el tiempo, las decisiones vitales importantes (estudios, pareja, vocación, familia, etc.) caerán por su propio peso. Sin embargo, estos no serán para el niño los únicos “beneficios” de la internalización de un destino impuesto, de un hado que avanza inevitable: la construcción de un guion de vida va a dar la oportunidad al niño de relacionarse abiertamente con el mundo exterior, evitando así la soledad (excepto en aquellos guiones que contemplan como finalidad ineludible una vida en solitario) que conlleva todo viaje hacia la libertad.

Así, nos sentimos ávidos de internalizar una estructura que nos sostenga, un plan para nuestra existencia, algo casi mágico y más poderoso que nosotros mismos. La renuncia nos acaba aliviando de la presión existencial, que va disminuyendo con la toma de decisiones

su energía puesta en los objetivos a lograr, de darse cuenta de que ha ido cocreado su propio destino en la infancia y lo sigue creando en la adultez. Ser responsable es no dejar en manos del terapeuta (que nunca debe aceptar tal invitación) las decisiones a tomar o, mejor, las redecisiones (en términos del análisis transaccional) que sustituyan a las decisiones arcaicas, tempranas y libres de conciencia e información adulta. Pero es tarea del terapeuta trabajar el ámbito de la responsabilidad que le pertenece al paciente, para que se apropie de ella y no la rehúya. Un terapeuta demasiado pasivo invita a la no asunción de responsabilidades y decisiones. El terapeuta debe librar al paciente de esa visión de que vive una vida en la que no ha participado en construir.

#### 4. LA EXISTENCIA HUMANA Y EL MANTENIMIENTO DEL GUIÓN

¿Se entiende mejor ahora la resistencia al cambio en la terapia del guion? ¿Nos podemos hacer una idea del miedo que siente el Niño del paciente al que se le impele al abandono de su guion y a la sustitución de unas decisiones tempranas por otras presentes, por más sanas y ajustadas a la realidad que sean? Al fin y al cabo el guion es una magnífica protección contra el desastre, ya que si decido pensar, sentir y actuar fuera de guion, si decido renunciar a la “solución mágica”, entonces me tengo que enfrentar a lo que temía sucedería en lugar de lo que sucede si aplico la “solución mágica”. Cuando confirmo mi guion puede que la vivencia sea dolorosa, pero “evito” la catástrofe y me proporciona una posición cómoda desde la que contemplar el mundo, sus habitantes y este que también lo habita.

Por lo tanto, desde el punto de vista de *una teoría del guion de vida que contemple la dimensión existencial en psicoterapia*, es imprescindible tener en cuenta que mantenerse en el guion es mantenerse con vida, es mantener una identidad, mantener la esperanza de unos vínculos seguros, aunque esos mismos vínculos sean inseguros hasta el maltrato, y es mantener la ilusión de pertenencia, aunque sea un pertenecer precario a casi nada y a costa de mucho. El guion nos mantiene intacta la sensación de estar vivos, aunque sea un vivir sufriente y que arrastra el prefijo *sobre* delante.

Mantenerse en el guion también nos evita la consecución de la autonomía que, en su sentido berniano, tiene que ver con desprenderse lo máximo posible de la influencia de una programación parental dañina. Anhelamos la libertad pero retrocedemos ante el peligro de conseguirla por miedo a su consecuencia inevitable: el aislamiento. En consecuencia, entiendo la resistencia al cambio en psicoterapia como un resistirse a experimentar una muerte psíquica que nos permita renacer de otra manera; un resistirse a ser auténticamente libres desprendiéndonos de una estructura interna que ya no nos satisface; un resistirse a ser autónomos y responsables de nuestra vida y de darle otro sentido de una dimensión mayor; un resistirse a sentir el aislamiento existencial y declarar sin comple-

tencial debido a que tiemblan algunos de los cimientos que han mantenido en pie al personaje de la obra de teatro. Y es por esto que nadie dijo que la psicoterapia fuera un proceso fácil ni exento de sufrimiento y angustia; y es por esto que algunos pacientes relatan que desde que empiezan a conseguir sus logros en terapia están más angustiados y envueltos en mayor incertidumbre: “*y ahora qué, no quiero dar un paso hacia atrás pero no sé quién soy, no sé cómo continuar, no sé quien me acompañará en el camino, no sé, no sé, no sé...*” De esta manera, a la creciente autonomía le acompaña la inseguridad y las dudas sobre nuestro nuevo papel en la vida, sobre el nuevo significado vital, cada paso en el proceso de individuación entraña el miedo a la libertad, al sinsentido de la vida, al aislamiento, en definitiva, a la muerte.

Y en definitiva, para concluir, la liberación del guion solo puede ir encaminada hacia una mayor intimidad y hacia relaciones de afecto y de amor que mitiguen los efectos de los miedos fundamentales a la muerte, a la soledad, a la libertad y a la falta de un sentido vital.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARMADA, A. (2016). *Terapeutas desde la infancia*. Almería: El Círculo Rojo
- ARMADA, A. (2017). El guión de vida de Salvador en la elección vocacional de la psicoterapia. *Revista de Análisis Transaccional. Órgano de difusión de APPHAT*, 3, 47-59
- ARMADA, A. (2019). La cura del guion en psicoterapia: cocreación de un nuevo destino. *Revista de Analisis Transaccional. Órgano de difusión de APPHAT*, 5, 45-54
- BERNE, E. (1974) *¿Qué dice Ud. de decir Hola?* Barcelona: Grijalbo
- FROMM, E. (2006). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós
- HORNEY, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. EEUU: W.W.Norton & Company
- MARTORELL, J. L. (2000) *El guión de vida*. Bilbao: Desclée De Brouwer
- STEINER C. (1991) *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Kairós
- YALOM, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós
- (2008). *Mirar al sol. La superación del mido a la muerte*. Buenos Aires: Emecé
- (2010). *La psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder

#### Antonio Armada Raya

Doctor en Psicología, Analista Transaccional Certificado (CTA) por la European Association Transactional Analysis (EATA), Especialista en Psicoterapia acreditado por la European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) y Psicólogo General Sanitario. Psicoterapeuta en CEP Psicología y Psicoterapia, ITA Salud Mental y Balquena Psicología Clínica.

Correo electrónico: [aarmadaraya@hotmail.com](mailto:aarmadaraya@hotmail.com)