

LA CURA DEL GUIÓN EN PSICOTERAPIA: COCREACIÓN DE UN NUEVO DESTINO

Antonio Armada Raya

El presente trabajo se articula en dos partes bien delimitadas: en la primera (primer apartado), se considera la importancia de la perspectiva intersubjetiva y de la teoría de la cocreatividad en la descripción de los procesos implicados en el origen, transmisión y transformación del guión de vida, otorgando especial relevancia tanto a la capacidad de la intersubjetividad que manifiesta el niño en las primeras fases del desarrollo psicológico como a la relación terapéutica adulta entre el paciente y el analista transaccional (de guiones). En una segunda parte (segundo y tercer apartado), se aborda la cuestión del relato que nos narramos de nuestra propia vida tras el cual subyace el guión en forma de creencias sobre quien soy, quienes son los otros y qué es la vida, y de cómo la terapia del guión se constituye en un espacio relacional de cocreación de un nuevo relato que comporte un sentido distinto para el paciente. Se pone énfasis en la importancia de la figura del terapeuta, no como notario externo de la construcción del paciente, sino como parte protagonista de un proceso en el que la interacción de dos relatos crea un tercero más saludable, flexible y esperanzador para el paciente.

EL GUIÓN DE VIDA: ORÍGENES INTERSUBJETIVOS DE UN DESTINO COCREADO

¿Quién dicta los diseños de nuestro destino? ¿Está escrito por algún ente externo a nosotros mismos y únicamente podemos resignarnos a representar el guión de una historia obligada? Y si así fuera ¿dónde, cuándo y por quién ha sido esbozado?, ¿Acaso lo sigue haciendo todavía en el presente? Por el contrario, ¿fue escrito por el protagonista bajo el silencio de un retiro solitario o es un escribir improvisado y sobre la marcha mientras los diferentes actos de la vida transcurren uno tras otro? Entonces, ¿coinciden o no coinciden en la misma persona los papeles de guionista y actor principal de una historia por vivir?, ¿Acaso participaron algunos coguionistas desde el cómodo lugar de un proyecto escrito para otros?, ¿Se deciden los escenarios de vida, los personajes de la obra, los acontecimientos que sucederán durante los diferentes actos, la duración y final de la obra? Desde un punto de vista filosófico, ¿Existe un sujeto responsable y creador de su propia historia,

que a menudo es diferente de lo que creen que están haciendo en la vida o de cómo creen que son como personas.

Aunque es cierto que Berne recoge el concepto de intersubjetividad en la descripción que desarrolla de la personalidad infantil haciendo referencia a las creencias tempranas de guión sobre sí mismo, los otros y la calidad de la vida, no se detiene en detalle en la descripción del contexto relacional e intersubjetivo necesario entre el bebé y el adulto en la construcción del guión de vida, o entre el cliente y el terapeuta en la modificación o liberación del mismo (redecisiones, permisos, etc.) en el marco de una psicoterapia. Por ejemplo, si nos atenemos al mandato como uno de los mensajes principales en la construcción del guión, ¿es una consecuencia de la transmisión unilateral y automática de mensajes – fundamentalmente preverbales e inconscientes – que parten de subjetividades aisladas y personales del mundo adulto? ¿O es, por el contrario, el producto de una actividad psíquica en solitario del niño a partir, eso sí, de la influencia de los padres? ¿Se podría describir una tercera explicación que defienda que el guión se construye en un campo de influencia mutua y regulación recíproca entre el niño y sus cuidadores y de la que se deriva la aceptación de la tesis de que el guión es una cocreación entre el niño y los adultos que lo atienden?

Para responder a esta última pregunta hemos de partir de dos conceptos: *intersubjetividad* y *cocreación*. Respecto al primero, el concepto de intersubjetividad entendido en el contexto de la psicología del desarrollo abandona la tesis de que el niño avanza, a partir de una subjetividad ya desarrollada, hacia el descubrimiento de otras subjetividades. Más bien al contrario, la experiencia intersubjetiva es la experiencia primaria y la subjetividad personal se origina en ella, en lo compartido, descubriéndonos a nosotros mismos progresivamente a través de la experiencia con el otro. Según David Stern (Stern, 1978, 1991), la intersubjetividad representa un logro del desarrollo infantil que emerge entre los siete y los nueve meses de vida. El autor define esta adquisición como un fenómeno de regulación mutua, en el que cada participante cambia con los cambios del otro. Este proceso, crucial para la construcción del propio *self*, requiere de un marco compartido de significados, incluyendo los gestos, la postura y la expresión facial. De esta manera, la experiencia plena de la propia subjetividad se da con y a partir de la presencia del otro, de su reconocimiento como sujeto que, a su vez, nos aporta a nuestro propio reconocimiento como sujetos de pleno derecho también. La experiencia intersubjetiva es previa a la experiencia de la propia subjetividad e individualidad. El *self* emerge en un contexto intersubjetivo previo a la individualidad.

el niño y las diferentes figuras de cuidado que tiene lugar en el espacio común creado por ambas partes. El guión es producto del intercambio en un espacio psicológico compartido y únicamente puede construirse a partir de la interacción en el seno de un contexto bidireccional de influencia mutua. Tal como señalan Summers y Tudor (Summers & Tudor, 2000) mandatos, programas e impulsores se crean y deciden de manera conjunta. El planteamiento clásico del guión de vida en la literatura de Análisis Transaccional es, a mi modo de ver, reduccionista y deficitario a la hora de tener en cuenta los pormenores del desarrollo psicológico del niño. Continuando con el ejemplo citado más arriba sobre el mandato, de la literatura existente parece derivarse la idea de que éste se constituye en una incorporación inconsciente del niño como consecuencia de la transmisión unilateral y automática de mensajes preverbales e inconscientes que parten de los adultos provenientes de subjetividades aisladas. Otra interpretación apuntaría hacia lo contrario: que el mandato es el producto de una actividad psíquica en solitario del niño. Mi opinión es que los mandatos – incluidos las creencias, sentimientos y decisiones de guión asociados – tienen su origen en el intercambio cocreado de significados sobre la experiencia compartida entre el niño y las figuras parentales dentro del campo bipersonal generado y compartido por ambas partes. Desde esta óptica, los orígenes del guión de vida pertenecen al ámbito de lo interpersonal, siendo el material intrapsíquico del guión acumulado en P_1 una internalización de las experiencias interpersonales. El guión es, pues, cocreado (Cornell, 1988) y su alteración requiere de un espacio compartido en el que se encuentren dos subjetividades para cocrear una narrativa distinta sobre el destino de una de las dos partes de la relación. Claro que, bajo mi parecer, la experiencia de la psicoterapia también modifica el guión de vida del terapeuta, aunque este no es el espacio para detenerse en tal consideración (al respecto véase Armada, A., 2016).

De esta manera, podríamos postular que el guión de vida ni se transmite literalmente cual introyección desprovista de la subjetividad del niño ni se elabora en la soledad de una subjetividad aislada e infantil. El guión de vida es un producto psíquico inevitablemente cocreado por dos partes en continua relación, ya que los bebés y los niños influyen en sus padres tanto como lo hacen los adultos sobre los primeros. En conclusión, el origen, la transmisión y la modificación (en principio dirigida a la liberación del guión de vida) son procesos que requieren de un espacio cocreado entre dos subjetividades.

De lo anterior se deriva la gran importancia que tiene la perspectiva intersubjetiva y la teoría de la cocreatividad en la construcción del guión de vida en el marco de la teoría del Análisis Transaccional, con el fin de explorar, esperemos que en un futuro inminente, algunas líneas de investigación poco transitadas en el ámbito del desarrollo psicológico

son los otros y qué es la vida se deriva directamente del guión de cada uno de nosotros. Esta idea es importante, ya que nos organizamos a nosotros mismos y a nuestras experiencias a través de las narraciones que nos hemos contado de la *realidad* de nuestro pasado y que nos seguimos contando de la *realidad* de nuestro presente, relatos que nos ayudan, a su vez, a conocer las creencias, sentimientos y comportamientos que forman nuestro guión de vida.

Desde esta perspectiva, ¿qué es lo que nos *somete*? ¿Lo vivido o el significado que hemos dado al relato construido sobre nuestras vivencias? Tras un relato, si ponemos atención, subyace un guión, de lo cual se deduce que la cocreación de la que hablaba en el apartado anterior también hace referencia a la creación conjunta de una narrativa que aporte un nuevo sentido en la vida del paciente en el marco de la cura del guión. ¿Cómo tenemos acceso al conocimiento del guión de vida de la persona que tenemos frente a nosotros? En parte, aunque no exclusivamente, a partir de la narrativa – explícita e implícita, verbal y corporal, etc. – que nos trae a la sala de terapia.

En la construcción del guión el niño va elaborando creencias, repitiendo sentimientos y tomando decisiones, todo ello en un plano fundamentalmente inconsciente. Estos procesos se producen a la vez que otorga significados a los diferentes aspectos de su vida, de sí mismo y de las personas que le rodean. Escuchemos su relato, los diferentes elementos de su narrativa y sus significados. Primero el niño construye el guión de su vida; seguidamente el joven la narración que se va a contar y que va a contar a los demás; y finalmente el adulto tiene la posibilidad de conocer lo escrito y *corregir lo que no funcione*. Y es que el ser humano no puede no tener una narrativa sobre los avatares de su propia vida, sobre quien es él y sobre lo que le ha sucedido. Lo relevante es el sentido que le ha dado a su vida y el nuevo sentido que le va a dar promovido por unas modificaciones de su guión encaminadas a una mayor autonomía y conciencia personales.

Confeccionamos nuestro relato con retales de recuerdos, imágenes, ideas, sensaciones, etc. Esta narración que deja entrever nuestro destino inevitable da a la vez un sentido a nuestra existencia, una identidad a nuestra persona y una esperanza a nuestro futuro. El sentido que le hemos a nuestra vida no está en la realidad, sino en el significado que le hemos dado a esa vida ya vivida. Como defiende Cyrulnik a lo largo de su obra no hay esperanza sin sentido, pues la ausencia de sentido en lo que hacemos y en lo que somos nos sume en una verdadera crisis de nuestra existencia (Cyrulnik, 2015). Reelaborar el sentido de nuestro relato es, desde mi óptica, introducir cambios en algún eslabón de nuestro sistema de guión (Erskine, 1979). Con ausencia de relato no podemos darnos un sentido a nuestra existencia, con ausencia de relato (y, por lo tanto, de guión) solo cabe el vacío...

nueva narrativa se convierte en el mejor recurso de que dispone la persona para desafiar la fuerza del destino.

Desde la óptica del paciente, experimentar la psicoterapia es trabajar en la historia que le dota de identidad, ayudar a pensar sobre sí mismo con palabras más amables y compasivas, ya que el relato íntimo sobre uno tiene que ver con una especie de repetición de un diálogo interno, aunque sensible a fuerzas externas provenientes de la familia, la cultura o, en nuestro caso, de la relación terapéutica. Es por este motivo que la psicoterapia no es tanto un relatar a modo de monólogo, sino que se trata de que emerjan nuestras representaciones e impacten en el otro para que las resonancias en el alma ajena construyan algo nuevo y compartido.

Y a modo de consideración final: no creo que la cura del guión pase necesariamente por una liberación del mismo. Creo que no nos liberamos nunca de nuestro guión, más bien lo transformamos en un destino más saludable y más satisfactorio, a partir de nuevas representaciones sobre nosotros, los demás y la vida, la incorporación de más permisos y la desactivación de mandatos restrictivos. No podemos no tener destino, estamos condenados a que nos persiga hasta el final. Pero en nuestra responsabilidad está el crear nuevos significados, nuestros sentidos y nuevas representaciones de la obra de teatro, personal e intransferible que tan bien venimos representando. No nos liberamos de la obra de teatro, cambiamos los actos, su duración, la decoración, los personajes, lo que tienen que decir y, sobre todo, desde qué lugar lo dicen, pero seguimos *actuando*, al fin y al cabo. Lo importante es crear las condiciones para que el guión se pueda corregir, ampliar, elegir, modificar, etc. y todas las acciones más que decidamos, eso sí, con el prefijo “co” delante de cada uno de los infinitivos.

...

Mi agradecimiento a Manel Troya y a la Dra. Laura Masferrer por la revisión final que han realizado del trabajo y las sugerencias aportadas para su publicación.

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
- BERNE, E. (1985). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Ed. Psique
- BERNE, E. (1986). *Juegos en que participamos*. México: Ed. Diana
- BERNE, E. (1983). *Introducción al Tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo