Crecimiento personal
COLECCIÓN



Serendipity

José Luis Martorell

EL GUIÓN DE VIDA

2ª edición

Desclée De Brouwer

José Luis Martorell

56

EL GUIÓN DE VIDA

Prólogo de Javier Ortigosa

2ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Prólogo, *por Javier Ortigosa* 11

Introducción 13

PARTE I: ANÁLISIS TRANSACCIONAL 21

1. Los tres estados del Yo 23
2. Las Transacciones 29
3. Las Caricias 35
4. La Posición Existencial 37
5. Los Juegos Psicológicos 39

PARTE II: EL DESARROLLO DEL GUIÓN 45

6. Hay alguien al teléfono que pide hora 47
7. La llegada a la familia 51
8. Primer bosquejo 69
9. La aparición del héroe 91
10. El guión dispuesto 105

PARTE III: EN TORNO AL GUIÓN 121

11. Tipos de guión 123
12. Visitando el cementerio 135

13. Sobre la función y necesidad de los guiones 141
14. Ilusiones, falacias y fantasías 155

PARTE IV: LA PERCEPCIÓN Y LOS DEMÁS 163
15. Las gafas del guión 165
16. Los compañeros de reparto 171
17. El guión y otros aprendizajes. 183

PARTE V: EL ABANDONO DEL GUIÓN 189
18. El abandono del guión 191
19. El perro guardián del guión. 195
20. ¿Qué sucede en la terapia? 203
21. Más allá del guión 209

Bibliografía 213

PRÓLOGO

por Javier Ortigosa

Supone para mí una gran satisfacción que mi buen amigo José Luis me haya pedido que presente su libro "El Guión de Vida". Y esto por un doble motivo: por mi relación, a lo largo de mi vida profesional, con una versión anterior de esta obra, titulada "Guiones para vivir", y por mi relación personal con el autor.

La lectura de la obra de José Luis me impactó muy profundamente, pues, aparte de la carga psicológica que tiene de por sí el Instrumento "Guión de Vida" del Análisis Transaccional, José Luis lo sabe presentar de una forma amena y con una claridad y agudeza que llevan al lector a plantearse y cuestionarse preguntas e interrogantes referentes a una temática muy fundamental en su vida y más concretamente en la referente al curso de la vida que ha escogido. Es un libro que he prestado a muchos alumnos y amigos, siempre con miedo a que me lo perdieran, pues es para mí uno de los tesoros de mi biblioteca personal, y todos los que lo han leído han sentido un impacto

profundo semejante al experimentado por mí. Ha habido incluso algunos clientes míos, a los que les ha servido como base para su terapia personal. Por eso me satisface hondamente que el Profesor Carlos Alemany se haya decidido a incluirlo en la Colección Serendipity y no creo equivocarme al augurarle un gran éxito.

El segundo motivo de satisfacción para presentar esta obra proviene de mi relación personal con su autor. Desde hace quince años viene colaborando conmigo, con su gran amabilidad y simpatía, en mi tarea docente, proporcionando a mis alumnos de 5º de Psicología de la Universidad de Comillas un taller de fin de semana sobre el Análisis Transaccional como complemento de este tema de mi asignatura. Y a lo largo de estos quince años todos los alumnos que han participado en ese taller han vivido una profunda satisfacción al constatar el dominio del tema por parte de José Luis y su amenidad y simpatía al presentarlo.

Sólo añadir para terminar que también yo he percibido, en mi relación con José Luis ese aspecto entrañable y cercano, junto con una erudición que le han llevado a conseguir su plaza de Profesor Titular en la UNED. Precisamente estos aspectos de la personalidad del autor son los que dan un encanto especial a esta obra, haciéndola a la vez profunda y amena.

Espero que los lectores disfruten "serendipitimente" la lectura de esta preciosa obra.

Mi enhorabuena y agradecimiento a José Luis y un gran deseo de éxito para la obra que ahora nos ofrece.

Javier Ortigosa
Profesor de la Universidad Pontificia de Comillas, Madrid

INTRODUCCIÓN

Asomarnos a los cursos de vida de las personas es la propuesta de este libro. Reflexionar sobre la posible existencia de un hilo conductor que guía en algún sentido las vidas de las personas desde el día de su nacimiento al de su muerte, es nuestro objetivo. Como se ve, el tema no es cualquier cosa: nada menos que la vida de la gente. El tema es ambicioso, no cabe duda, pero también parece que es insoslayable para un ser humano. Por ello, todas las culturas conocidas se han ocupado de él: ¿es un azar ciego el que determina la vida de una persona?, ¿es su propia voluntad?, ¿o es una fuerza externa y poderosa la que provocará un curso de vida u otro? La idea de destino, la buena o la mala estrella, el ser maldito o favorito de los dioses, son algunas de las expresiones que se han acuñado en torno al interés por los cursos de vida.

Una de las manifestaciones más claramente humanas, narrar historias, sea mediante el cuento, la mitología, la biografía, la novela, el teatro o el cine, consiste principalmente en

mostrarnos cursos de vida, de tal modo que cabe pensar que nuestro interés por las historias de Ulises, de Edipo, del agrimensor K., de Edison o de Peter Pan tienen, probablemente, una base psicológica común.

En este libro el tema quedará acotado por la perspectiva elegida para abordarlo. Nuestro ámbito de estudio es la psicología clínica y los datos que desde este punto de vista tenemos sobre los seres humanos. En primer lugar, aquello que hace sentirse mal a las personas: depresión, angustia, miedos, sentimientos de incapacidad, fracasos, obsesiones y el sentido que todo esto tiene en relación con una vida. También atenderemos muy especialmente a las condiciones en que las personas cambian. A partir de todos estos datos, y comparándolos con los que nos aportan las personas cuyas vidas son satisfactorias, quizá podamos empezar a concluir algo sobre el tema que nos ocupa.

Desde el punto de vista del significado, nada de lo que a una persona le sucede esta aislado del resto de su vida. Borges dice: "cada palabra postula el universo"; de la misma manera podría decirse que en cada acto de una persona está contenida su vida entera. Esperamos una coherencia entre cada acto de una persona y su vida tomada en un sentido global. Dicho de otra manera, hay actos o sucesos que encajan en la vida de unas personas y no encajan en las de otras. Tanto la evidencia que proporciona la psicoterapia como la que proporciona la observación general nos muestran que las personas actúan como si hubieran incluido en su vida determinadas opciones y excluido otras. Pero si nos parece lógico que una persona haya excluido de su vida, por ejemplo, el fracaso –lo que no le librará de algún fracaso ocasional, que puede utilizar como una experiencia o

un aprendizaje para un futuro éxito–, puede no parecérnoslo tanto que lo que una persona haya excluido de su vida sea el éxito (o la alegría, o la capacidad de pensar bien, o las relaciones satisfactorias). Sin embargo, así es, y a lo largo del texto se tratará de mostrar por qué, cómo y en qué circunstancias las personas incluyen en sus vidas opciones insatisfactorias, de malestar, y, en ocasiones, verdaderamente trágicas, y excluyen de ellas aquellas opciones que les harían sentir bien.

En el campo de la psicología, la idea de que las personas siguen cursos de vida que tienen, de un modo más o menos estricto, definidas las opciones que incluyen y las que excluyen fue formulada por Eric Berne. No ha sido el único, ni siquiera el primero, en entender de este modo la vida humana; tampoco basta con su teoría para entender esta cuestión (lo cual él es el primero en señalarlo en sus textos, algo bastante inusual en este campo), pero derivó su teoría de la experiencia clínica, es decir, del contacto con las personas, y desarrolló un lenguaje y unos instrumentos de análisis lo suficientemente claros y potentes como para que merezca la pena tenerlos en cuenta. A estos cursos de vida programados los llamó *guiones de vida*, y definió un guión como el plan de vida decidido en la infancia que abarca la vida entera de la persona. Todo el libro se dedicará a explicar esta aseveración, sus aplicaciones y las posibilidades de cambiar este plan.

Como cualquier plan, el guión de vida, puede ser desbaratado por fuerzas externas superiores a él. Un virus, una catástrofe natural, una guerra, una carretera mal señalizada o una piel de plátano en el suelo son circunstancias que pueden desbordar la intencionalidad de la persona. Pero tienen que

ser fuerzas verdaderamente poderosas e imprevisibles para imponerse al guión, y sería imprudente no atender a las consecuencias de un plan que tiende a su cumplimiento sólo porque puede suceder algo extraordinario que lo impida. Obsérvese que es más probable morir en la carretera siguiendo un guión que excluya la prudencia, o morir de hepatitis B por haberse inyectado heroína con agujas usadas siguiendo un guión que no excluye las conductas autodestructivas.

El estudio de los guiones de vida es parte del cuerpo teórico del Análisis Transaccional (AT), teoría creada y desarrollada por Berne. El AT proporciona los elementos básicos para adentrarnos en el guión de vida que es, a nuestro juicio, la mayor aportación de esta teoría a la comprensión de la mente humana junto con los conceptos de transacción y de juego, que también se explicarán más adelante. La afirmación de Berne, a la que nos hemos referido antes, de la necesidad de complementar el AT con otros conocimientos, no sólo es un acto de sensatez y cordura que evita el pensamiento sectario y autorreferencial, tan habitual en psicología, sino que también permite centrarse en las virtudes del sistema en lugar de en la defensa, ocultación o negación de sus limitaciones. Estas virtudes son, en mi opinión, la claridad conceptual, el énfasis en la descripción y el afán por mantener el contacto con el punto de vista del hombre común.

A lo largo del texto se irá dando cuenta de los antecedentes, de las influencias y de las ideas provenientes de otras teorías que ayudarán a dotar tanto de profundidad como de extensión al concepto de guión de vida. El lector observará, en este sentido, como el psicoanálisis no es ajeno a los conceptos

aquí presentados (Berne tenía una sólida formación psicoanalítica, si bien se fue alejando progresivamente de la ortodoxia de esta escuela); véase, como botón de muestra, el siguiente párrafo de Freud:

"Lo mismo que el psicoanálisis nos muestra en los fenómenos de transferencia de los neuróticos, puede hallarse de nuevo en la vida de las personas no neuróticas, y hace en las mismas la impresión de un destino que las persigue, de una influencia demoníaca que rige su vida. El psicoanálisis ha considerado desde un principio tal destino como preparado, en su mayor parte, por la persona misma y determinado por tempranas influencias infantiles. La obsesión que en ello se muestra no se diferencia de la repetición de los neuróticos, aunque tales personas no hayan ofrecido nunca señales de un conflicto neurótico resuelto por la formación de síntomas. De este modo, conocemos individuos en los que toda relación humana llega a igual desenlace: filántropos a los que todos sus protegidos, por diferente que sea su carácter, abandonan irremisiblemente, con enfado, al cabo de cierto tiempo, pareciendo así destinados a saborear todas las amarguras de la ingratitud, hombres en los que toda amistad termina por la traición del amigo; personas que repiten varias veces en su vida el hecho de elevar como autoridad sobre sí mismas, o públicamente, a otra persona, a la que tras algún tiempo derrocan para elegir otra nueva; amantes cuya relación con las mujeres pasa siempre por las mismas fases y llega al mismo desenlace." (Freud, 1920, p. l096).

Freud acaba de describir unos cuantos guiones de vida, o segmentos de guiones, y a partir de observaciones como ésta desarrolló el concepto de compulsión de repetición: hechos

o eventos que se repiten y marcan la vida de las personas. También las aportaciones de Adler, Spitz, Erik Erikson o Winnicott, entre otros, enriquecen notablemente el concepto de guión de vida. Por otro lado, las psicologías humanista y existencial aportan igualmente perspectivas e ideas sin las que el concepto de guión de vida perdería hondura (como se verá, la dimensión existencial es central en los guiones). Así, el lector puede, si no lo ha hecho ya, aprovechar la ocasión para tener el placer de introducirse en la obra de Rogers, de Rollo May, de Laing o de Victor Frankl.

Si se me permite un tono un poco más personal en esta introducción, diré que quizá es este el texto en que más claramente he integrado una visión teórica con mi experiencia en el ejercicio de la terapia. Los casos que presento como ilustración de uno u otro concepto, son casos reales en los que he tenido una participación directa como terapeuta. Obviamente, los nombres y alguna circunstancia han sido enmascarados o eliminados para garantizar el anonimato de las personas; muchas de ellas han leído lo que sobre ellas he escrito y han dado su permiso. Pero además de su permiso, le han prestado a este libro lo más vivo que hay entre sus páginas: historias de personas que se enfrentan a sus propias vidas. Entre la primera versión de este libro y la presente sólo hay diferencias puntuales, además de las lógicas de actualización de conceptos y referencias.

Sobre AT (y sobre otros temas poco publicables) llevo hablando veinte años con Lluis Casado, por lo que si el lector observa que, en un momento de debilidad, me atribuyo alguna idea (en el caso de que la idea tenga algún interés), puede

sospechar que algo tendrá que ver Lluis con ella. Quiero, también, expresar mi agradecimiento a Javier Ortigosa, un hombre de la estirpe de los profesores que dejan huella (lo sé porque hace ya muchos años que trabajo con sus alumnos), por haber accedido a escribir la presentación y por el apoyo que ha prestado a este libro, apoyo que tiene mucho que ver con que el lector lo tenga ahora en sus manos.

PARTE I
ANÁLISIS TRANSACCIONAL

A continuación se van a presentar algunos de los principios y conceptos básicos del Análisis Transaccional. Se presentan aquí porque son conceptos que se manejarán cuando nos adentremos en el estudio del guión de vida. Están ordenados por epígrafes y subepígrafes de tal manera que si al avanzar en el texto, el lector necesita refrescar alguno, le sea fácil encontrarlo. De todos modos, los lectores que ya conozcan los principios básicos del AT pueden, sin ningún remordimiento, pasar directamente a la siguiente parte del libro. Otra posibilidad es utilizar este apartado como apéndice al que recurrir cuando en el texto aparezca un tópico nuevo. Como se ve, mi confianza en el lector es ciega. De paso, todo este párrafo es una transacción ulterior cuyo mensaje encubierto es que si esta sección les parece tediosa no se desesperen y avancen un poco más en el texto (la explicación de lo que es una transacción ulterior está precisamente en esta sección).

Para quienes deseen una más amplia información sobre el AT, es recomendable que lean alguna de las obras de Berne que se citan en la bibliografía.

