



Curso:
**"Facilitador de Técnicas
Psico-Homeopáticas de Bienestar"**

Algunas definiciones: Padre, Adulto y Niño



Padre



Adulto



Niño

Erick Berne observó que los seres humanos, no siempre tenemos el mismo comportamiento. A veces nos comportamos como niños, otras actuamos adultamente y en ocasiones nos comportamos como padres. Esta observación es independiente de la edad de cada persona.

Tal como notó Berne en sus pacientes, es evidente que todos tenemos en distintos momentos, diferentes formas de comportarnos, de relacionarnos, de hablar, gesticular, etc. Cada manera que adoptamos, por lo general cambia de acuerdo a la situación y al rol que desempeñamos en ella. Podríamos decir, que tenemos múltiples personalidades, pero no es así. Son, simplemente, distintas maneras de relacionarnos y comportarnos de acuerdo a cada situación, y a las exigencias derivadas de las mismas.

Berne las agrupó en tres categorías, sin que la palabra categoría implique que ninguna es mejor o peor que la otra. Esta clasificación se denomina "Estados del yo" y corresponde al **análisis estructural** de la personalidad, cada una de estas partes se denomina **PADRE, ADULTO Y NIÑO** (ver figura 1). A cada una de estas partes corresponde una manera diferente de ser, pensar, sentir y actuar, y todos, sin excepción, las tenemos, aunque en distinto grado de desarrollo. Para evitar confusiones, cuando nos refiramos al Padre como estado del yo, lo escribiremos con "P" (mayúscula), y lo mismo cuando nos refiramos al Adulto y al Niño como estados del yo. Escribiremos con minúscula cuando hagamos referencia al padre biológico, y al adulto o niño de acuerdo a la edad.

EL PADRE:

Este nivel comienza a formarse alrededor de los 8 años, y finaliza a los 18. Está conformado no solo por la figura paterna masculina, sino también por la femenina y por todas aquellas personas que hallan tenido funciones parentales en relación al niño, como podría ser abuelos, maestros, etc. Todas las conductas parentales de estas figuras son las que determinan las futuras características de la "función Padre" de ese niño. Esas figuras parentales pueden ser positivas o negativas (luego veremos que en la gran mayoría no son ninguna de las dos puntas sino que tuvieron conductas positivas "y" negativas, en general no por maldad sino por desconocimiento).

Las **funciones positivas** del Padre son:

- a) Alimentar
- b) Proteger
- c) Educar
- d) Enseñar ética y moral
- e) Servir de modelo para ser padre o madre
- f) Enseñar la convivencia
- g) Dirigir y controlar

Una persona funciona con su parte "Padre" con sus propios hijos, con otros niños a los que cuide, la maestra con sus alumnos, el juez, sacerdote, el médico consejero, el jefe dirigiendo o controlando a sus empleados, etc.

La contracara negativa de la función Padre está dada por las actitudes rígidas ("esto es así porque sí o porque lo digo yo"), estructuradas ("siempre se hizo de esta manera y no hay por qué cambiarlo"), humillantes ("acá el que manda soy yo, y tú obedeces"), prejuiciosas ("no me interesa tu punto de vista, tú no sabes resolver nada"), y los castigos y/o protección excesivos. La actitud típica del padre negativo es la de señalar con el dedo índice en forma acusativa y amenazante y mirada severa o iracunda.

EL ADULTO:

Este nivel se comienza a formar alrededor de los 2 años, y puede continuar acrecentándose a lo largo de toda la vida. Esta formado por todo lo que sea razonamiento. Con el Adulto se piensa, se reflexiona, se contabiliza, se decide, etc. Ante un problema razonamos con el adulto: posibles soluciones, pros y contras de cada una, y, en definitiva, cuál nos conviene más.

Las **funciones del adulto** son:

- a) Estudiar
- b) Trabajar
- c) Ganar dinero
- d) Resolver situaciones o problemas

EL NIÑO:

Es la parte infantil de cada uno de nosotros, más allá de la edad. El Niño es el único estado del yo que se tiene al nacer, y se termina de formar alrededor de los 8 años. Este nivel se rige por el placer, por lo que su única función es el sentir las 5 emociones auténticas del ser humano: **afecto, alegría, miedo, tristeza y bronca**. El Niño no razona, sólo siente. Por esto, no es conveniente a veces tomar decisiones con el Niño, si no que las decisiones tomadas con la función "Adulto" (para tratar de satisfacer al niño sin perjudicarse ni perjudicar a otros) es una opción apropiada. El Niño es el único estado del yo que nos acompaña toda la vida (desde el nacimiento hasta la muerte).

Las **funciones del Niño** son:

- a) Diversión
- b) Placer (también sexual en la vida adulta)
- c) Amor
- d) Alegría
- e) Risa y llanto

Ahora volvamos al **Padre**. En la formación de este nivel, las figuras que ejercen la influencia más decisiva son las del padre y la madre biológicos, o sus reemplazantes.

El Padre se divide en tres partes:

- 1) Padre del padre:** contiene las normas y tradiciones de la familia y de la sociedad en general (normas morales, religión, usos y costumbres) y la autoridad. Si el "Padre del Padre" se desarrolla más que los otros estados, se puede volver negativo: la personalidad puede ser rígida, estructurada, tiránica y hasta cruel en los castigos.
- 2) Padre protector y nutritivo (PN):** también se lo denomina "Adulto del Padre". Es el encargado de proteger, de aliviar la angustia del hijo, de conmoverse por los demás, e incluso de resolver problemas ajenos. Es también el que proporciona alimento, y en este caso hablamos de Padre nutritivo. Cuando esta función del Padre no está desarrollada, se trata de una personalidad indiferente a las necesidades de los hijos y de las otras personas. Si tiene preponderancia sobre las otras partes del padre, el resultado es la sobreprotección empalagosa.
- 3) Niño del Padre:** este nivel está representado por los recuerdos que tenemos de nuestros propios padres cuando ellos se comportaban como niños, por ej. jugando, riendo, asustados sin motivo, quejándose de su mala suerte, etc.

Respecto al **Adulto**, hasta el momento se considera como una unidad.

El **Niño**, al igual que el Padre, se divide en 3 partes.

- 1) Padre del Niño o Niño adaptado (programado):** es donde están grabados los mensajes que recibió de sus padres biológicos o de los adultos y la sociedad en general. Puede ser sumiso o muy retraído.

- 2) **Adulto del Niño:** se basa en la intuición, no en el razonamiento. También se encuentra en él la “viveza”, se lo denomina por esto “Pequeño Profesor” (PP).
- 3) **Niño natural o Niño del Niño:** en este nivel se encuentran los instintos, las emociones sin control, la inocencia, la creatividad, la sexualidad, etc. Es nuestra parte más auténtica, y también la más reprimida. Esta parte debemos guiarla con el Adulto, que nos provee de juicios lógicos, y no con el Padre, que se basa en prejuicios.

ARGUMENTO

Como bien todos sabemos, la palabra “Argumento” se refiere a una trama, una serie de hechos y circunstancias creados por un escritor para un libro, guión cinematográfico, etc. Utilizaremos este vocablo exactamente en el mismo sentido, solo que **nosotros somos los personajes, y el libro o la película es nuestra vida**. Es el plan de vida que hemos adoptado para nosotros mismos, y que se encuentra depositado en el inconsciente. Está ubicado en el estado Niño del Yo, y se forma alrededor de los 5 años de edad.

El material con que se ha conformado abarca todos los mensajes parentales y las decisiones que tomó el Niño por impulso, sin razonamientos de por medio. Es como si al nacer nos dieran una libreta en blanco, y durante los primeros años de vida, nuestros padres nos escriban en ella: vas a vivir así, te vas a casar con alguien así, vas a estudiar algo relacionado a tal disciplina, te vas a enfermar así, etc. O: vas a vivir solo, no te vas a casar, no vas a estudiar porque no tienes capacidad, etc. Por ej. si a un niño le han repetido en forma constante que es un inútil, en su Argumento ha quedado grabado que es un inútil, y como tal se comportará el resto de su vida, salvo que **tome conciencia** de que en realidad no lo es, que **simplemente está**

cumpliendo con el mensaje que ha recibido, y que está en su Adulto cambiar esa parte de su Argumento.

***Un Argumento se cambia
con un gran amor, un gran dolor
o una buena terapia.***

Existen también algunos mensajes paternos que pudieron formar nuestro argumento y sin embargo al revisarlos nos damos cuenta de que no poseemos algunos de los mandatos que deberíamos tener. Esto quiere decir y nos indica que a una edad muy temprana fuimos capaces de decidir y decir NO a algunas opciones negativas a pesar de ser pequeños y con menos experiencia y conocimientos de los que poseemos como adultos, por consiguiente si adquirimos conocimientos e información vamos a estar mas capacitados para poder decidir y cambiar los mandatos negativos que nos limitan.

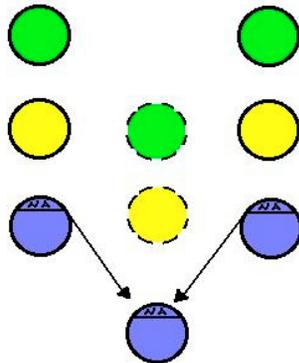
Ya se ha mencionado que los mandatos y por consiguiente el Argumento se graban en el Niño. ¿Por qué? Por que hasta los 5 años, el pequeño no tiene las funciones Adulto y Padre, sólo posee la función Niño. Por lo tanto los mensajes que van quedando grabados por lo general no son verbales, porque el chico no los entiende. Lo que se capta son imágenes, gestos, tonos de voz, gritos, aproximamientos, alejamientos, caricias, etc.

Analicemos el caso del propio Berne. Su padre era médico rural y de los obreros mineros, y de él aprendió la solidaridad y el humanismo con sus pacientes. Su padre murió muy joven, de tuberculosis, cuando Erick tenía 11 años. También cumplió con su Argumento al estudiar medicina. Su madre fue una escritora norteamericana famosa, y Berne pasó su vida escribiendo libros de medicina y murió a los 60 años de un ataque cardíaco, como su madre. Cumplió por completo su Argumento (lamentablemente antes de descubrir él mismo cómo revertirlos).

Berne encontró 341 argumentos, que pueden ser **constructivos** (los que han internalizado los "ganadores"), o **destructivos** (perdedores). El peor Argumento que los padres pueden grabar en un hijo es el **NO VIVAS**. Este mensaje (que puede ser inconsciente) llega a través de gestos de rechazo, alejamientos, asperezas en lugar de mimos o caricias, etc.

Los animales tienen fijado un argumento, que está codificado en su información genética, y que muchas veces se lo identifica con el instinto del animal. Por ej., la hormiga reina dedica toda su vida a poner huevos, la obrera a recolectar lo necesario para la alimentación, y la guerrera a pelear hasta la muerte. No se detienen a pensar en qué hacer. Sólo hacen. Cumplen con su argumento.

El ser humano no viene con su argumento ya establecido, sino que el mismo se forja poco a poco, en su primera infancia. Por lo tanto, no es fijo, es susceptible de cambio. No hay dos personas con igual argumento, ya que depende de sus padres, de su familia en el sentido amplio, de su contexto social y del medio ambiente en general. Por ej., un niño criado en un lugar con muy escasos recursos de agua, la cuidará toda la vida, aunque la situación primitiva cambie. Si en algún momento reside en un lugar donde el agua abunda, lo más probable es que 1) o la siga cuidando como cuando era un niño, o 2) se dé el gusto de derrocharla, pero sería muy extraño que tome una actitud común con respecto al agua, es decir ni el punto 1) ni el 2).



Como hemos mencionado, las bases o rudimentos del argumento de vida se fijan antes de los 6 años, edad en la que únicamente se dispone del Niño, por lo tanto todo se fija en esa parte más inconsciente del ser humano que es el Niño Adaptado. Por otro lado, las figuras parentales han, a su vez, fijado en su propia infancia sus argumentos personales, también en el Niño Adaptado. Así es como la argumentación se produce de Niño a Niño, sin intervención del Adulto, y por lo tanto, sin haber sido filtrada.

Los argumentos clasificados de acuerdo a las metas más generales son:

TRIUNFADOR: los padres le dieron confianza y fe en sí mismo. Lo convencieron de que tiene capacidad para triunfar.

PERDEDOR: los mensajes fueron: “no se puede”, “nunca vas a lograr nada”, “no hay nada que hacer”, etc.

GANADOR: tiene metas y las cumple, pero no siente que ha triunfado porque las metas en realidad no son de él, sino que son parentales. No lo vive como un logro.

TREPADOR: la meta es ganar, ser el número 1, sin importar los medios.

También hay argumentos basados en palabras que las personas repiten constantemente, y en torno a las cuales hacen girar su vida. Por ej.:

NUNCA: “nunca me sale nada bien”, “nunca logro terminar nada”, “nunca encontraré la pareja adecuada”, etc.

SIEMPRE: “siempre me pasa lo mismo”, “siempre me sale todo mal”, “siempre me perjudican a mí”, etc.

DESPUES: “después que me case”, “después que me mude”, “después que termine de estudiar”, “después de que crezcan los chicos”, etc.

La opción al **ARGUMENTO** es el **PLAN DE VIDA**. Veremos las diferencias entre uno y otro.

ARGUMENTO

- Me lo dieron otros
- Está en el Niño Adaptado

PLAN DE VIDA

- Lo fijo yo y nadie puede intervenir.
- Está en el Adulto.

-El N.A. es la parte mas: **Ilógica**
Irracional
Inconsciente
Involuntario
Atemporal

-El A. es la parte mas: **Lógica**
Racional
Consciente
Voluntario
Aquí y Ahora

Hay dos razones por las cuales las personas, usualmente, no se deciden a cambiar el Argumento por el Plan de Vida, aunque no sean felices: 1) por desconocimiento o ignorancia, y 2) por comodidad (a veces se confunde la comodidad con la felicidad).

Para lograr la transición del Argumento al Plan de Vida, es conveniente, y casi necesario, contar con 3 elementos:

En primer término, **APOYO AMBIENTAL**: nos referimos con esto a que las personas cercanas (familiares, amigos, grupo terapéutico, etc.) estén de acuerdo o dispuestos a aceptar los cambios que llevará a cabo el interesado, porque durante el proceso necesitará protección. La persona que decide dejar de lado su argumento y vivir de acuerdo a un Plan de Vida diseñado por él, abandona un gran terreno conocido, donde todos e incluso el mismo, saben como va a reaccionar, que va a hacer, como va a contestar, y como va a relacionarse. Durante el diseño del Plan, en forma paulatina, muchas de sus actitudes cambiarán, desconcertando a los que lo rodean, y hasta quizás a él mismo. Es como si de repente se tirara al vacío. Por esto, es necesario que abajo halla una red que lo reciba y proteja. Esa red debe estar constituida por personas cercanas. Dentro de las posibilidades de cada uno, lo más efectivo es que la red esté constituida por un grupo terapéutico, porque dentro del grupo, el objetivo común es que todos logren el cambio, para ser dueños de sus propias vidas. Por lo tanto, cuando un miembro comienza a lograrlo el apoyo es inmediato, ya que se ha abierto una nueva puerta para que los demás también logren el objetivo. En el seno de la familia, e incluso con los amigos, es algo más difícil, ya que a veces los cambios de actitud no son comprendidos, desconciertan, y pueden provocar enojos o intentos de juegos. Por esto es necesario el segundo elemento:

ADULTO: gracias al Adulto se puede discernir, durante el proceso, cuáles son los cambios que no lastimarán a los demás ni a él mismo. Con el Adulto (y con el conocimiento que está en él) se evita caer en

juegos, y se pueden regular las transacciones. También con el Adulto se decidirá el Plan de Vida más conveniente, y se desecharán los elementos negativos del Argumento.

El tercer elemento es: **SALUD**. Nos referimos no solo a la salud física, si no también a la salud mental. En caso de no contar con alguna de ellas, es necesario recuperarlas antes de emprender la tarea. El proceso de cambio necesita de mucha energía, en ambos sentidos (físico y mental). Puede ser un proceso duro, que requiera esfuerzos importantes. El Argumento está grabado en la personalidad, los gestos, los pensamientos, actitudes, etc. No se puede realizar el cambio de un día para otro. Debe ser desgrabado así como fue grabado: poco a poco, día a día. Por eso es un proceso, y mientras dure se necesita la red, y la energía y voluntad diarias para continuar con los cambios, aun en los momentos duros o dolorosos.

Al identificar y cambiar los Mandatos Negativos por los positivos, no nos estamos quedando sin argumento, sino que nos estamos "reparentalizando" y no queda un espacio vacío sino que es llenado por el mandato positivo correspondiente.