

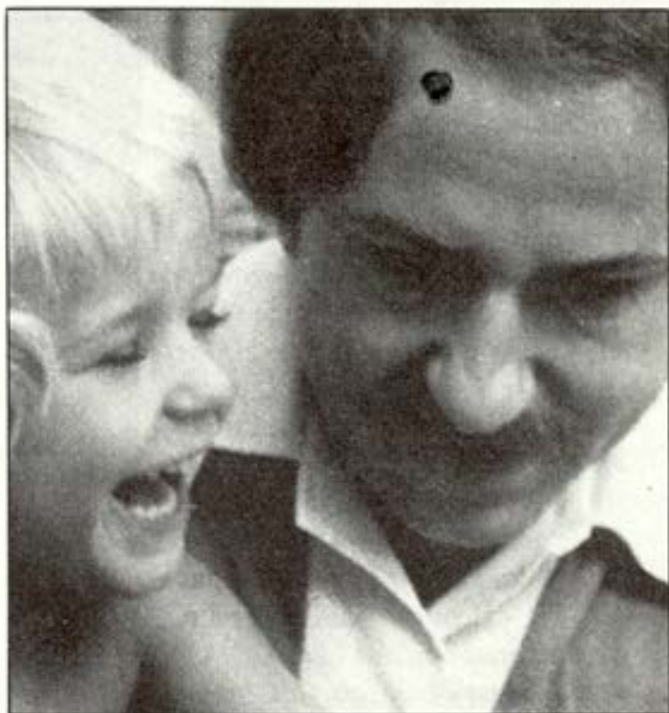
# Un nuevo modo de hablar

3.<sup>a</sup> PARTE:

Conocer a nuestro «ADULTO»

*Recordatorio*

- El PAN es el PADRE, el ADULTO y el NIÑO que se desarrollan en nosotros desde nuestro mismo nacimiento.
- EL PADRE es la moral, la tradición, la respetabilidad, el deber, la culpabilidad, interior.
- EL PADRE es la protección, el amor sin condiciones, la ternura, la fuerza, el ejemplo, la responsabilidad, el esfuerzo.
- El NIÑO es el capricho, la terquedad, la debilidad, la ignorancia, el miedo.
- El NIÑO es la vida, la ilusión, la fantasía, el sentimiento, las ganas de conocer y experimentar todo.



### 1. ¡Por fin, el ADULTO!

¡**Q**UÉ ganas teníamos de llegar hasta aquí! «Adultos» como somos, nos parece que el ADULTO va a ser la figura, la «Persona» que mejor nos represente, que sea como el espejo de lo que pensamos de nosotros mismos.

En el ambiente actual, en el que hoy nos movemos,

parece que la figura, la persona del PADRE no se lleva. Podríamos decir que nos avergüenza aparecer como PADRE ante los demás, ante nuestros hijos. Y no digamos nada de la persona del NIÑO. Nosotros, personas maduras y respetables, dejarnos llevar de las sensiblerías del NIÑO, de las «locuras» de nuestro NIÑO... ¡qué bochorno!

A nosotros, padres y madres, lo que nos va, lo que nos gusta es que nos vean como ADULTO.



*«Sí, señor, en las relaciones con mis hijos siempre intento su bien, busco comprenderlos, nunca les grito...»*

*«La verdad es que muchas veces me pregunto el porqué reaccionan así, si yo...»*

¡Vamos, que pensamos que el ADULTO es nuestro fuerte!

Pero, ¿conocemos a nuestro ADULTO? ¿Sabemos las sintonías de nuestro ADULTO en nosotros, en nuestras transacciones, en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás?

Vamos a acercarnos un poco a EL para que el autoanálisis personal de nuestra «adultez» se vaya aproximando más y más a nuestras actitudes reales, a nuestros comportamientos y conductas según las vivimos y experimentamos.

## ¿QUIEN ES EL ADULTO?

**T**ENEMOS un ADULTO que no se define precisamente por la Seriedad, sino por la SENSATEZ, la consciencia, la toma de decisiones, la libertad interior, la escucha, el respeto, la conciliación.

El ADULTO es de por sí sano, sabe dialogar, sabe comprender y empatizar. Se pone con facilidad en el lugar del otro sea un ser fuera de nosotros, sea un otro QUIEN (el PADRE o el NIÑO) interior a nosotros mismos.

El ADULTO es, decíamos en otra ocasión, la computadora de nuestro interior, la programadora de los mensajes que emitimos hacia dentro y hacia fuera. Nuestra madurez no está en el ADULTO, sino en cómo nuestro ADULTO cumple sus funciones de programación, de selección, de emisión.

El ADULTO no es bueno o malo (¡por favor, no moralicemos!). El ADULTO será fuerte o débil, será poderoso o miserable en sus transacciones y conciliaciones

sitos. Porque el ADULTO nos surge al contacto con la realidad que nos circunda; primero, interior; luego, interior.

## DESARROLLO DE LA IDEA DE «ADULTO»

**E**L niño de un año, poco más o menos, gatea hace los primeros pinitos de andar, se cae, tropieza. El niño palpa su cuerpo, el cuerpo de su madre y su padre, las cosas que rodean su ambiente familiar. El niño observa los colores, los ruidos, los olores. La vida empieza a entrar a raudales en él. La realidad se le va imponiendo poco a poco. Primero una realidad material de contactos emocionales, sentimentales, afectivos, gozosos, dolorosos.

Esta realidad que nos ha rodeado desde nuestros primeros encuentros con la vida autónoma deambulante es la que va desarrollando nuestro ADULTO, fortaleciéndolo o debilitándolo a base de infinitas experiencias pequeñas y grandes.

Todas estas experiencias iniciales, toda esta «vida» se va grabando en nosotros. Son como las fichas perforadas de una computadora, de un cerebro electrónico que nuestra mente, nuestro psiquismo, nuestro espíritu va almacenando poco a poco, de un modo sistemático. Todo esto es lo que va conformando, va haciendo nuestro ADULTO.

Sería muy interesante que viésemos funcionar una computadora para llegar a comprender bien a nuestro ADULTO.

Las cintas grabadas de la computadora giran y giran continuamente. De vez en cuando se paran y siguen girando y van ofreciéndonos los resultados, las decisiones de su trabajo de selección. Así nos va dando la información que en cada momento necesitamos.

Nuestro ADULTO es como una computadora. Está siempre en activo, girando y girando, observando, pen-



*«Sí señor, en las relaciones con mis hijos siempre intento su bien; busco comprenderlos, nunca les grito...»*

con los otros QUIENES, sean personales o de otras personas.

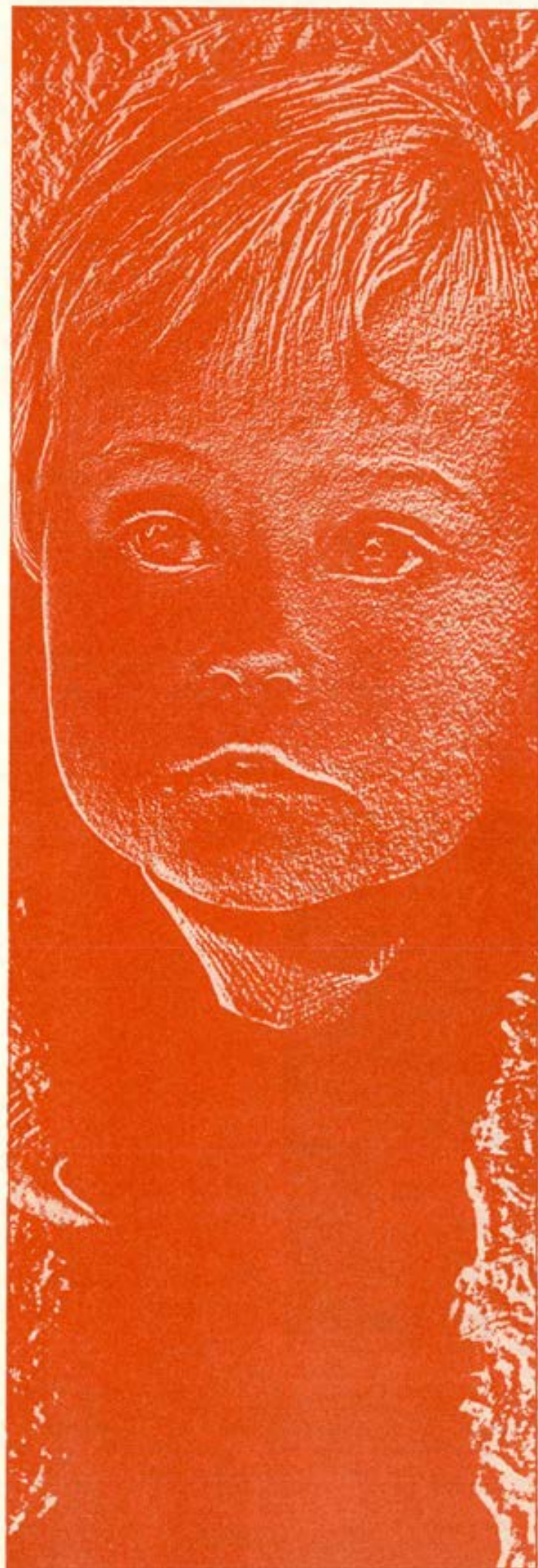
La misión del ADULTO es la buena programación, la buena selección de los mensajes y emisiones del PADRE y el NIÑO y su buena transcripción hacia afuera (un afuera que es para nosotros mismos y para los demás).

El ADULTO nace en nosotros muy pronto. Desde el momento de los primeros pasos en la vida, desde nuestro primer deambular. Comienza con los primeros pa-

sando, almacenando... y de vez en cuando se para, selecciona y nos ofrece la información, el mensaje, la decisión, etc., que en cada momento vamos necesitando.

Cojamos una radio. Enchufémosla y recorramos rápidamente su banda sonora. ¿Qué hemos escuchado? ¡Infinitos mensajes que se reciben de todas las emisoras, pero nosotros no hemos captado, no hemos entendido nada. Si ahora de un modo tranquilo buscamos una sintonía concreta en ese momento, la radio nos transmite un mensaje único, seleccionado, claro. Será





música, información deportiva, metereológica... Será, a fin de cuentas, la información que hemos seleccionado a nuestro gusto.

El ADULTO sería, pues, ese computador que en cada momento nos ayuda a sintonizar con claridad, con fidelidad, con comprensión, el mensaje, el sentimiento, la actitud, la decisión que ahora estábamos esperando y necesitando.

¿Queda un poco más claro el papel de nuestro ADULTO? ¿Sigue pareciéndose este ADULTO a lo que nosotros pensamos de nuestra «madurez», de nuestra «adulterez»?

## 2. El ADULTO está en las conciliaciones internas

**H**EMOS dicho que las conciliaciones internas son las relaciones entre nuestros tres QUIENES interiores, el PADRE, el NIÑO y el ADULTO. Pues bien, la misión concreta del ADULTO sería la de ser conciliador de esas transacciones. En nosotros mismos hemos ido viendo, a lo largo de los anteriores artículos, que existen voces interiores con mensajes muchas veces dispares que nos desconciertan, que obnubilan nuestras decisiones, nuestras actuaciones, nuestro comportamiento.

Me pasa con mis voces interiores, más o menos así:

- *«Estoy cansado de la rutina de mi comportamiento.»*
- *«Tengo necesidad de descansar, pararme, pensar...»*
- *«Soy una nulidad en casi todo lo que haga...»*
- *«Cómo me dejo llevar por los acontecimientos...»*
- *«Estoy tan harto de mis obligaciones...»*
- *«Tengo ganas de chillar.»*
- *«Ahora mismo lo abandonaría todo...»*

Y así podríamos seguir con una secuela de ecos interiores que se no ocurren, que se nos presentan a diario, en cada momento.

¿Hacemos un experimento? Sentémonos cómodamente, cerremos nuestros ojos y dejemos que en nuestro interior esas voces se vayan matizando, sintonizando poco a poco. Conozcamos tranquilamente esas voces, no las borremos.

¿Podríamos así percatarnos de cómo actúan nuestros QUIENES? ¿Cuál es el que más grita? ¿Qué voces son las que más nos gustan, a las que seguimos ordinariamente?

¿Existe mucho PADRE en nosotros? ¿Será entonces NIÑO?

Bueno, pues, este ejercicio es típico de nuestro ADULTO. ¿Qué hemos hecho? Ni más ni menos dejar que nuestra computadora personal, nuestro ADULTO, sintonice, sincronice los infinitos mensajes que ocurren en nosotros y EL, sea quien los seleccione, los defina, los acepte o rechace. ¿Véis qué fácil resulta escuchar y dejar que nuestro ADULTO actúe?

Muchas veces hemos oído eso de que «antes de hablar cuenta hasta diez y luego habla y actúa». ¿Qué significa eso? Pues muy sencillo cuando hemos conocido el Pan. La traducción para nosotros sería:

- *«Antes de actuar, de hablar, de sentir, etc., deja que tu ADULTO haga su trabajo. Deja que tu ADULTO reciba el mensaje, lo sincronice, escuche las voces del PADRE y del NIÑO y las seleccione.»*

Vamos a ver algunas voces:

NIÑO: - *«Tengo ganas de chillar, estoy harto.»*

PADRE: - *«Siempre igual, así lo arreglo todo.»*

ADULTO: - *«A lo mejor en este momento necesito relajarme un poco para luego estar más en forma.»*

PADRE: - *«Soy una calamidad en mi trabajo, nunca consigo hacer bien las cosas...»*

NIÑO: - *«Lo que me fastidia es que todo sea tan aburrido y que no me dejen hacer lo que yo quiero.»*



**ADULTO:** «¿Por qué no me detengo unos momentos y reflexiono cómo organizarme mejor? Quizás así podría darle un nuevo rumbo a mi acción, podría quizá proponer a mis jefes un enfoque nuevo a mi trabajo...»

Cuando el **ADULTO** está presente en nuestro interior de un modo consecuente; cuando sabemos escuchar a nuestro **ADULTO** las cosas, las situaciones, los sentimientos, los pensamientos, las actuaciones pueden tomar nuevos rumbos que favorezcan nuestra vida en general. No consiste en **NO OIR** a nuestro **PADRE** y nuestro **NIÑO**. Eso nunca. La labor de nuestro **ADULTO** en las conciliaciones internas será la de seleccionar lo bueno de los mensajes que nos transmiten los otros **QUIENES** y tomar decisiones maduras, consecuentes, efectivas. No vayamos a negar a nuestros **QUIENES**. Creo que los tres tienen cosas que decirnos y debemos escucharlos. Quizá lo difícil es saber actuar sin más una vez recibido el mensaje y su sentimiento correspondiente. El **ADULTO** será quien haga esa labor.

### 3. El **ADULTO** está presente en las conciliaciones externas

**L**AS relaciones humanas entre personas están hechas a base de transacciones. Los **PANES** de las personas que entran en relación también están en esa relación. Decía un autor especialista que lo que nos define como personas humanas son nuestras relaciones. Pues bien, nuestras relaciones, la comunicación en nuestras relaciones, son transacciones entre **PANES**.

Hemos visto cómo esas relaciones pueden tergiversarse, pueden romperse cuando las conciliaciones no se hacen entre **ADULTOS**.

**ADULTOS:** «*Ponme más patatas, querida.*»

**NIÑO:** «*Y luego dices que la que estoy gorda soy yo.*»

**PADRE:** «*¡Ve a arreglar tu habitación!*»

**PADRE:** «*Tú no eres quién para decirme lo que debo hacer. Tú no mandas. Es papá quien manda.*»

Decíamos que generalmente esas transacciones mal llevadas no suelen tener una continuidad. En general, podríamos decir que se rompen, que no siguen una línea ascendente, que la relación no busca una finalidad constructiva.

Deberíamos siempre intentar que nuestro **ADULTO** estuviera presente.

**MARIDO (PADRE):** «*¿Es que en esta casa no se puede estar tranquilo? María, dales un chillido a los niños.*»

**MUJER (ADULTO):** «*¿Te están molestando ahora los niños? Bueno, voy a decirles a ver si pueden portarse mejor y no chillar.*»

**MUJER (NIÑO):** «*¿Por qué tendré que ser siempre yo la culpable? A mí los niños no me hacen caso.*»

**MUJER (PADRE):** «*Vaya, hombre. ¡Te molestan los niños! Pues qué te crees que me pasa a mí todo el día?*»

Las transacciones son infinitas y en muchas de ellas el **ADULTO** está ausente. ¿No nos parece que en estas últimas las relaciones tienden a problematizarse, a empeorarse, a terminar de un modo totalmente negativo? Cuando el **ADULTO** está presente con su programación, con su selección de mensajes, las relaciones tienden a prolongarse y nuestro interlocutor puede percibir un mensaje positivo que le faculta para interiorizar su mal genio, su falta de sinceridad, etc., y así poder ir encontrando también su propio **ADULTO** que le ayude en la transacción para hacerla fructífera, humana.

¿Verdad que ahora se nos abren mucho más los ojos? ¿Es nuestra adulez de la que nos vanagloriamos ante los demás así? ¿Es este el estilo normal de nuestras relaciones? ¿Está casi siempre nuestro **ADULTO** presente en nuestras conciliaciones con los demás?

Nuestro trabajo, como veis, consistirá en que ese



## LOS MENSAJES DEL ADULTO

1. **YO ESTOY BIEN Y TU ESTAS BIEN.**
2. **La verdad de las cosas solemos tenerla con nosotros.**
3. **La mejor educación propia y ajena suele encontrarse en el desarrollo interior de cada uno.**
4. **Todos solemos tener la verdadera solución a nuestros problemas.**
5. **Las personas necesitamos mucho de la comunicación.**
6. **La madurez no suele ser privilegio de una edad determinada.**
7. **Todos tenéis un **ADULTO** que es la principal ayuda para vuestro desarrollo personal.**
8. **La mejor comunicación con el otro es saber escucharle.**
9. **Cuando nos ponemos en el lugar del otro, nos resulta mucho más fácil comprenderle.**
10. **Intenta desarrollar tu computadora personal en tus relaciones con los demás y contigo mismo.**





ADULTO que llevamos dentro, que tiene como lema: «YO ESTOY BIEN Y TU ESTAS BIEN», se actúe la mayor parte de las veces en nosotros mismos y en nuestras relaciones familiares. Quizá el mejor mensaje, la mejor educación para nuestros hijos, nuestros esposos y nuestras esposas, a la hora de mejorar las relaciones en la familia, sería emitir conciliaciones con nuestro ADULTO basadas como decíamos antes en los mensajes recibidos por ESTE de nuestro PADRE y

nuestro NIÑO. Lo importante sería que nuestros PADRES y NIÑOS no hicieran la guerra por su cuenta, sino que estuvieran siempre bajo las órdenes del capitán que organiza, que dirige la estrategia a seguir, que es el QUIEN que verdaderamente está en contacto con la realidad tal cual y con los ensueños y las tergiversaciones del NIÑO o del PADRE.

Javier DEL CORRAL

## ACTIVIDADES PARA LA ESCUELA DE PADRES

LAB 1.  
06. Discusión dirigida.



- Leer el artículo despacio e intentar reflexionarlo.
- Leamos de nuevo la conversación entre el «marido y la Mujer». Intentemos responder como Marido a las tres respuestas de la Mujer. Comentemos todas las distintas frases que han surgido de cada uno de los miembros del grupo.
- Podríamos intentar enviar a Padres y Maestros sugerencias de lo que hemos ido viviendo y pensando acerca del PAN.