

# Sección 1

## Problemas evolutivos

# ESE HIJO TUYO NO CRECE SOLO

Con él evolucionan tres fuerzas:  
padre-adulto-niño

¿Sabes lo que significa  
en psicología evolutiva la palabra «PAN»?



Hablamos... Hablamos: ¿con quién?  
¿con quiénes?

«Mira, hijo, yo a tu edad me daba más cuenta de que tenía que estudiar. No sé, me tomaba más en serio el trabajo, el esfuerzo. No creas que no me gustaba divertirme, pero... Mira, yo estudiaba todos los días un rato y así las cosas me iban mejor que a ti. Veo que no tienes voluntad. Que no te esfuerzas. Lo único que te preocupa es cómo pasar mejor el rato. Creo que esto no puede seguir así. Hay que cambiar y ...»

Hablar y hablar. Aconsejar y aconsejar. Imponer e imponer. Bueno, así podríamos seguir hasta completar todo un libro de monosílabos pareados. Pero... hablamos... hablamos, ¿con quién?

Pues con nuestro hijo, que es un mal estudiante, que no se esfuerza, que no piensa más que en divertirse, que en el fondo se aburre, que está fracasando conti-

nuamente, ¡vamos, que en el fondo no parece hijo nuestro!

En realidad estamos casi convencidos de que nuestros hijos son un bloque monolítico, una pantalla puramente receptiva, un puro resonador de nuestro hablar... En realidad nuestros hijos son un bloque monolítico, una pantalla puramente receptiva, un puro resonador de nuestro hablar... En realidad nuestros hijos poco pueden decirnos de sus sentimientos, deseos, de sus expectativas personales, etc., que nosotros, ¡SUS PADRES!, no sepamos ya por nuestra enorme experiencia de adultos. «¡Qué nos van a contar estos pequeños!» En realidad estamos convencidos de que hablamos con un QUIEN simple, hecho a nuestra imagen y semejanza.

Pues bien, una ocurrencia: ¡Es a uno a quien hablamos! ¿somos dos o somos más los que entramos en el diálogo? Hablamos... hablamos. ¿será, más bien, entre QUIENES?

## Hablamos entre diferentes «personas»

Mira que si en realidad el diálogo está compuesto entre QUIENES?

A primeros de siglo entró el psicoanálisis hablándonos de una estructura de la persona que suena a QUIENES. La personalidad profunda del ser humano, nos dice el psicoanálisis, se estructura según tres niveles, tres instancias —las llama— de la personalidad. Hoy en día se oye mucho eso de SUPER-YO, el ELLO y el YO: «¿Ves a aquél señor?, pues es un creído, rígido consigo mismo y con los demás. Tiene un carácter insoportable.» «Sí, lo que tiene ése es un SUPER-YO que no le deja en paz.»

Hablamos de nuestro inconsciente como algo cotidiano: «inconscientemente, puede ser que piense eso, pero conscientemente... ¡qué va!». Bueno, lo que sí parece es que tocado suena a QUIENES. ¿Es que realmente, según nos dicen los psicólogos, nuestro diálogo cotidiano se viene a realizar entre diferentes «personas»?

«Hay ocasiones —dice Somerset Maugham— en que observo con perplejidad las diversas partes de mi carácter. Reconozco que, estoy constituido por varias personas y que la persona que por el momento predomina en mí cederá su lugar, inevitablemente, a otra. Pero, ¿cuál es la real? ¿Todas ellas o ninguna?»

Ya no hablamos con un QUIEN monolítico, simple. Ya no hablamos desde un QUIEN también simple y monolítico. Diríamos que podemos hablar entre nosotros a diferentes niveles. Parece que podemos entablar nuestras relaciones según distintas ondas. Quizás por esto, a veces, la sintonía se hace tan difícil. En muchas ocasiones, sin duda, las interferencias del diálogo inhabilitan los mensajes que aparentemente son tan claros, tan lógicos, tan sensatos. ¿Puede esto llevarnos a una incomunicación, a no poder relacionarnos con nuestros hijos?: «Si le quiero tanto, ¿por qué será tan caprichoso?»

Lo que sí parece claro en los estudios de la personalidad es que en nosotros existen sintonías más o menos profundas, niveles que se han ido formando a lo largo de nuestra vida y que, en diferentes ocasiones, los utilizamos para nuestra comunicación.

Podemos encontrar, sí, personas muy SUPER-YOICAS, muy controladas, temerosas de hacer mal las cosas, culpabilizadas por sus actuaciones negativas. Pero no es sólo eso. Quizás nosotros mismos en diferentes ocasiones nos presentamos de este mismo talante: «Me siento culpable y no sé por qué.»

Sentimos vergüenza por nimiedades. Nos creemos en posesión de la verdad: «Eso es una tontería; la verdad es que...»

Pero en el fondo nos encontramos indefensos, indecisos. Podemos encontrar personas, sí, que se manifiestan muy instintivas, atrevidas, impulsivas, descaradas. Pero también, en ocasiones, nosotros mismos nos manifestamos así: caprichosos, impulsivos, descarados, instintivos, pasionales sin saber por qué y sin, muchas veces, poder controlar esos instintos: «¡Hala, déjeme tranquilo, hijo! Ahora no tengo ganas de nada.»

¿Es que en el fondo tenemos varias caretas, según las circunstancias? ¿No será, más bien, que todo esto nos sigue sonando a QUIENES como a Somerset Maugham?

La experiencia de cada cual nos puede dar muchas respuestas si nos acostumbramos a observarnos por dentro. Nos sentimos como poseídos por voces, «personillas», que muchas veces no parecen ser los propios, los que tenemos como propios e intrasferibles. Deseáramos, muchas veces, no tenerlos, ser ecuanímenes, controlados, educados, sinceros, justos: «La verdad es que me he portado mal con el niño; debería...»

Sin embargo, eso ocurre y es natural. No somos bichos raros. Somos personas normales, quizás un poco nerviosas y tensas, pero nada más. Somos como los demás, que también tienen esas experiencias propias y muchas veces también intrasferibles, vergonzantes, culpabilizantes.

## El encuentro con el «PAN»

Seguro que algo de todo esto ha encontrado un eco en nuestra propia experiencia. Nos ha dicho algo. Pero, en realidad, necesitamos explicaciones más asequibles, más claras para comprender eso de los QUIENES de nuestra personalidad y de la de nuestros hijos.

Pues bien, el PAN va a ser esa simplicidad que estamos buscando.



En *Games People Play* de 1964, Eric Berne refiere sus intuiciones fundamentales sobre el PAN, aunque sin darles mucha difusión. Más adelante, otros analistas transaccionales (Kertész, Del Casle, Kerman, etc.) serán los que difundan plenamente este método terapéutico y dialogal.

Nos encontramos, pues, con el PAN. Podríamos decir que sería el PAN «nuestro de cada día»; pues cada día, en cada momento de nuestros días, la relación del PAN con nosotros y con nuestros «vecinos» es continua. El QUIENES, por fin, ya se nos puede hacer inteligible.

En efecto, el PAN nos va a decir que estamos estructurados a niveles. Que nuestra persona interior es como una radio con diferentes sintonías y ondas emisoras y receptoras. Diríamos que no oímos, que no nos relacionamos con una sola escala de frecuencias.

Vamos a encontrarnos con el PAN.

¿Qué es el PAN? ¿Qué nos dice el PAN?

El PAN es el QUIENES de nuestro diálogo con nosotros mismos y con nuestros hijos (los «otros» que más nos interesan ahora).

El PAN dice:

«Estás constituido interiormente a modo de tres personas que entre ellas se viven en continua relación, en continua transacción de relaciones y diálogos.»

Son como tres personas que generalmente se relacionan bien; pero que en ocasiones pueden estar en interferencia, en mala sintonía.

## ERIC BERNE

### Reseña histórica

Eric Berne nació en Montreal, Canadá, en 1910. En 1936 se graduó en Medicina y se trasladó a los Estados Unidos. En 1941 inicia su formación psicoanalítica con Paul Federn y luego con Erik Erikson, experimentando el análisis personal y estudiando críticamente la psiquiatría y el psicoanálisis. En 1949 comienza su alejamiento de la práctica psicoanalítica para centrarse en su intuición personal del análisis transaccional. En 1957, nace el análisis transaccional con el esquema tripartito de la personalidad: Padre, adulto y niño. En 1970 fallece, sin llegar a ser testigo de la proyección y desarrollo de sus ideas.

## ¿Qué es el PAN?

El PAN es la síntesis, la simbiosis de los QUIENES que llevamos dentro. El PAN es el PADRES, el ADULTO y el NIÑO que se desarrollan en nosotros desde nuestro mismo nacimiento. El PAN es la recolección que vamos haciendo a lo largo de nuestra infancia y de toda nuestra vida posterior. Es como la síntesis de todos los mensajes grabados, de todas las experiencias vividas, de todos los contactos habidos desde el primer día infantil (y podríamos añadir, desde el mismo momento de nuestra gestación).



### 1. El «PAN» nos dice:

«En nuestro interior tenemos un PADRE formado con todos los mensajes y experiencias vividas con nuestro padre y madre reales, con nuestros maestros, y, en general, con todas las figuras que suponen autoridad, moral, tradición, respetabilidad, responsabilidad, culpabilidad, etc. Un PADRE que tiene una misión muy concreta, muy congruente con su papel, aunque en ocasiones pueda ser injusto, hiriente, doloroso, obsesivo: «En realidad soy un verdadero desastre como padre. No tengo perdón de Dios»

Un PADRE que puede ser bueno y malo para nosotros mismos y para quienes nos rodean: «Lo que *debo* hacer es escuchar más al pequeño...»

### 2. El «PAN» nos dice:

Tenemos también un NIÑO, también bueno o malo, que se inicia desde el primer momento, que es nuestra propia vida, nuestros instintos, nuestra creatividad, nuestro «egoísmo», nuestra terquedad.

«Hoy tengo el cuerpo con ganas de jugar. ¡Qué molesto me resulta todo esto ahora!»

Un NIÑO que es y existe siempre aunque seamos señoras y señores muy sesudos y serios. Un NIÑO al que podemos matar sin darnos cuenta.

Un NIÑO por el que podemos dejarnos llevar y arrastrar, y que, por ello, nos puede complicar la existencia con los demás y con nosotros mismos.

Un NIÑO que es también bueno y productivo, genial, original, sincero y que nos puede ayudar a salir de nuestra rutina, de nuestra monotonía, de nuestra se-

riedad de siempre. Que nos ayuda a jugar, a divertirnos, a ser espontáneos: «Siento ganas de jugar con mi hijo, de revolcarme en la arena con él. ¡Hala, adelante!»

### 3. Por último, nos dice el «PAN»:

«Tenemos un ADULTO que no se define precisamente por la seriedad, sino por la *sensatez*, la consciencia, la responsabilidad, la toma de decisiones, la libertad interior, la escucha, el respeto, la conciliación.

Es un ADULTO que en sí mismo es sano, que sabe dialogar, comprender, empatizar: «Creo que Juanito



tenía en el fondo razón. No lo escucho, ni le atiendo cuando lo necesita. Voy a...»

Es, pues, el verdadero responsable de las relaciones, el que sabe buscar la onda, la sintonía perfecta en cada caso, siempre y cuando se le permita hacer su verdadero papel y no se le oscurezca u oculte.

El único peligro del ADULTO es que sea débil, que se deje avasallar por el PADRE o el NIÑO perversos, insanos: «Reconozco que Mary tiene razón, pero... qué se habrá creído la niña ésta! Yo, su madre, nunca me equivoco.»

Vemos, pues, cómo el QUIENES ha quedado un poco más clarificado. Cómo el QUIENES tiene visos de realidad. Cómo el QUIENES es una ayuda para comprendernos mejor y comprender mejor a los otros en el silencio y en el diálogo. Podemos aprender ahora mejor a sintonizar, a ponernos en la misma onda.

«¿Me estará diciendo algo con su PADRE?»

«¿Estará en este momento escuchando y respondiendo mi NIÑO?»

«¿Será que en este momento su NIÑO me impide oír a su ADULTO?»

«¿Será que mi ADULTO es débil y se deja avasallar por mi NIÑO perverso?»

Nuestro hablar se hace ya, no un hablamos... hablamos del comienzo. Se hace ahora una transacción, un esfuerzo continuo de conciliación, de escucha para sintonizar las ondas y las «personas» que me hablan y escuchan del otro y de mí mismo. Mi hablar, nuestro hablar, será sano siempre y cuando el ADULTO toma las riendas de la transacción, del diálogo, de la comunicación.

## Vamos a aprender

Parece interesante. Parece que los QUIENES se nos revelan. Parece que nuestro hablar puede enriquecerse en profundidad, en escucha, en atención, en respeto.

Parece, por último, que nuestro interlocutor no es un QUIEN simple, monolítico. Es, más bien, un QUIENES que enriquece la misma dinámica de la relación, que nos ayuda también a conocernos a nosotros mismos, que nos anima a una continua sintonía ADULTA y sana.



Así pues, vamos a ir aprendiendo un nuevo modo de hablar, de comunicarnos, de mejorar nuestra relación, de comprendernos mejor. Todos tenemos el PAN, todos nos relacionamos a base del PAN, todos dialogamos con el PAN propio y ajeno y por medio del PAN.

En próximas ocasiones vamos a intentar juntos ir clarificando las situaciones de nuestro PAN en nuestras relaciones familiares, para ir aprendiendo y experimentando directamente en nuestras Escuelas de Padres todas las intuiciones, ramificaciones y vivencias de ese PAN «nuestro de cada día».

Javier del Corral



## Actividades para la escuela de padres



Lab. 1/013: Role-playing

1. El conductor de grupo hace subgrupos de cuatro y les asigna los papeles siguientes:
  - «Actor»: El actor tiene que representar el papel de un caso típico en que una persona —cualquiera que fuere su edad, status, etc.— tiene que tomar una decisión comprometida y difícil: efectivamente, dentro de ella luchan tres fuerzas principales.
  - «Padre»: Lucha la fuerza del padre que llevamos dentro, con su mensaje de autoridad, tradición, etc. (cfr. artículo).
  - «Adulto»: Lucha la fuerza del adulto que milita por la sensatez en la decisión, responsabilidad...
  - «Niño»: Es la lucha del instinto, de lo espontáneo, de lo que a uno se le ocurre, de la creatividad...
2. Cada subgrupo de cuatro elige un tema controvertido, donde estos papeles puedan entrar muy bien en juego. Luego se reparten los cuatro papeles.
3. Se representa como si fuera un juego dramático, manteniendo cada uno su papel. El «actor» va siempre delante, dudando en su decisión. Los restantes papeles le sugieren que la tome en favor suyo, de su propia fuerza.
4. Los restantes subgrupos observan durante cinco minutos. Luego opinan sobre cada papel. El subgrupo que actuó se autoanaliza, cómo se sintió cada uno, etc. Se reflexiona sobre la influencia del PAN.
5. Aplicación a la vida real: buscar cada subgrupo situaciones reales en que esto se da. Contar experiencias propias, ajenas, etc.