

# Reparentalización

ROBERTO LLANOS

## RESUMEN

La reparentalización es una técnica psicoterapéutica individual y grupal derivada del Análisis Transaccional y creada en 1978 por la psicóloga Muriel James, discípula de Eric Berne. Consiste en crear la autorreparentalización cuando la que recibimos de nuestros padres fue negativa. Los pasos de esta técnica se han descrito e, igualmente, las bases en las que se fundamentan.

## INTRODUCCIÓN

Todos nosotros hemos incorporado en nuestra personalidad, sea para bien o para mal, la parentalización que tuvimos en la infancia. Esta parentalización la hemos usado sin saberlo al relacionarnos con nosotros mismos o con los demás. Si nosotros actualizamos la forma como hemos incorporado la parentalización, podemos llegar a la conclusión de que cada uno de nosotros puede ser un padre mejor de sí mismo, y puede ser más amante de sí mismo en la vida diaria.

Las personas que en su desarrollo personal han internalizado a una segunda persona significativa en su vida, como padre suplente, han hecho sin saberlo, una parentalización en relación con esta persona.

Autorreparentalizarse significa llegar a reunir un conjunto de decisiones personales que llevan a cada ser humano a convertirse en un nuevo padre para sí mismo. Significa liberarse de lo que le impide vivir plenamente. Al conseguirlo, conoce una nueva forma de vida.

La reparentalización es una de las técnicas más modernas en la psicoterapia del Yo. A través de ella se utilizan las propias capacidades de la persona para poder decidir por cuenta propia la modificación de sus conductas negativas, como si tuviera un nuevo padre, creado por él, que lo está guiando en su desarrollo personal.

El hecho de que todos nosotros hemos incorporado a nuestra personalidad la parentalización, procesada en la infancia, significa que la aprendimos y la hemos usado sin saberlo en nuestra relación con los demás. Recién nos damos cuenta de ella cuando entramos en conflicto con nuestros semejantes.

Esta nueva forma de psicoterapia del desarrollo forma parte del Análisis Transaccional y ha sido creada por la psicóloga norteamericana Muriel James (1975), discípula de Eric Berne, psiquiatra canadiense creador del Análisis Transaccional.

Los términos teóricos básicos de esta técnica son:

1. Parentalización, es la crianza recibida generalmente de nuestros progenitores.
2. Reparentalización, realizada por otras personas muy saludables mentalmente, eventual e involuntariamente, en algunos seres humanos.
3. Autorreparentalización, es el trabajo psicoterapéutico personal y voluntario, que realiza el adulto al tomar conciencia de su forma de conducta.

De una manera didáctica la autorreparentalización tiene los siguientes diez pasos:

1. Reconocer la falta de un padre nutritivo, que dé libertad, autonomía y dicha.
2. Reflexionar sobre los estilos de parentalización usados.
3. Analizar las figuras paternas propias que seguramente han sido incorporadas.



4. Descubrir lo que necesita la parte infantil de nuestro Yo.
5. Buscar las fuentes propias de poder que se pueden utilizar para cumplir esas necesidades.
6. Tomar conciencia de las capacidades desarrolladas, pero no totalmente.
7. Celebrar contratos consigo mismo.
8. Reforzar los valores encontrados para poder liberarse.
9. Conocer la propia memoria.
10. Utilizar el pensamiento creativo.

Se desarrollará detalladamente cada uno de estos instrumentos.

### RECONOCER LA FALTA DE UN PADRE NUTRITIVO

Para poder reconocer la falta de un padre nutritivo tenemos que examinar cuáles son las características de un padre positivo-nutritivo y si realmente en nuestra parentalización lo tuvimos. Un padre positivo fomenta la libertad y la autorrealización. Esto no siempre es fácil. Muchos padres no han conocido esta experiencia, no han gozado de esta experiencia. Algunos no pueden imaginarse que tal cosa existe o que sea posible tenerla. El poeta Robert Frost ha descrito el hogar reparentalizador positivo: "El hogar es un lugar que, cuando hay que ir a él, tienen que recibirlo a uno" (James). El padre parentalizador positivo proporciona este hogar, como si fuera un santuario. Cuando en nuestra vida aparecen las pesadillas y el poder sustituye al amor, ahí está el hogar parentalizado negativamente. El hogar parentalizado positivamente, tiene una alfombra imaginaria en la puerta, que dice siempre: "Bienvenidos", y que es algo más que un refugio cuando todo en la vida sale mal. En el hogar parentalizado positivamente, el amor está por encima de todo. Sus integrantes, tienen ese amor como parte de la estructura de su personalidad.

### REFLEXIÓN SOBRE LOS ESTILOS DE PARENTALIZACIÓN USADOS

Para reflexionar sobre los estilos de parentalización usados, debemos conocer cuáles son estos estilos. Para ello debemos conocer dos formas de clasificación de padres:

#### Clasificación 1

- a. Padres críticos: Son aquellos que envían mensajes parentales tales como: "Eres un estúpido", "Desaparece de mi presencia". Estos mensajes seguramente nos obligaron a utilizar en nuestra comunicación transacciones ocultas, ulteriores, encubiertas. Cuando un Adulto está funcionando en el estado de Padre del Yo, empleará las mismas palabras. Y el resto de su comunicación lo hará mediante transacciones ocul-

tas, subterfugios, que indican deficiencias en el desarrollo de este estado.

Cuando la misma persona funciona en su estado Niño del YO, será frecuente que utilice las palabras: "No entiendo nada", "Me estoy volviendo estúpido", "Estoy perdido".

- b. Padres sobreprotectores: Son aquellos que han usado frecuentemente el mensaje parental: "Deja que yo lo haga". "No te preocupes, aquí estoy yo", "Yo me ocuparé de todo", "Dime quién se portó mal contigo".

La conducta de la persona en el estado Padre del Yo es siempre "melosa", "pegajosa" o "seductora". En el estado Niño del Yo, serán dependientes, buscando siempre protección.

- c. Padres inconsistentes: Son aquellos que un día dicen una cosa y mañana otra. Sus mensajes parentales el primer día pueden ser: "Estoy preocupado por la hora de tu llegada a casa"; al día siguiente puede ser: "No me importan las cosas que hagas, déjame en paz".

Las personas que funcionan en este estado Padre del YO, actuarán de manera similar, tendrán vacilaciones acerca de lo que los demás esperan de él.

- d. Padres discutidores: Sus mensajes parentales han sido: "Trabaja discutiendo", "Busca pelea" o "Pelea, tú puedes".
- e. Padres desinteresados: Sus mensajes parentales han sido: "Estoy ocupado", "Me olvidé de nuevo", "No me interesa". De alguna manera con estos mensajes hemos aprendido a dudar de los demás.
- f. Padres superorganizados: Sus mensajes parentales han mostrado poco calor humano, fueron de prevención, de temor ante problemas orgánicos o ante el fracaso.
- g. Padres necesitados emocionalmente: Sus mensajes parentales han sido manipulando roles "Tu cuidarás de mí". Cuando nos pasamos la vida esperando que nos ayuden estamos respondiendo a estos mensajes.

#### Clasificación 2

Posee la división de padres en ocho tipos, a saber:

- a. Padre represivo
- b. Padre crítico
- c. Padre indiferente
- d. Padre indulgente
- e. Padre indeciso
- f. Padre descalificador
- g. Padre nutritivo



Un padre crítico hace transacciones con otros adultos, casi siempre en forma negativa. Así, puede llegar a ser "adulto dictador", "intimidador de niños", "sabelotodo", o "intimidador de adultos".

Los padres nutritivos se distinguen por el tono suave y cariñoso de su voz, es usual escuchar de él los diminutivos, su tono muscular es relajado y acompañado de sonrisas acogedoras. Su conducta responde a la parte sana, afectuosa y nutritiva de su Yo.

A medida que las personas avanzan en edad, sus creencias pueden modificarse muchas veces debido a la aparición de otras figuras parentalizadoras positivas. Sin embargo, las preguntas: ¿quién soy yo?, permanecen vigentes todos los días de nuestra vida. El temperamento y la personalidad les da respuesta en parte.

### ANÁLISIS DE LAS FIGURAS PATERNAS PROPIAS INCORPORADAS

Las figuras paternas propias incorporadas se analizan mediante los mensajes introducidos a nuestro Yo. Voy a referirme a ocho formas de mensajes parentales negativos los que al convertirse en mandatos, explican fácilmente la conducta humana:

- El mensaje "No seas", con el cual se sobrevive mediante el empleo rutinario o la repetición automática de la educación aprendida, como forma de vida.
- El mensaje "No seas tú", con el cual se sobrevive sin estimación personal, la autoestima no se ha desarrollado plenamente y el cuidado personal deja mucho que desear.
- El mensaje "No te acerques", significa no amar a nadie; no tener amigos "íntimos", sólo "conocidos".
- El mensaje "No pertenezcas", significa renunciar a la esperanza de formar íntimamente parte de la vida del otro.
- El mensaje "No crezcas", significa la necesidad exagerada de dependencia y se convierte en necesario para el otro a través de tal dependencia.
- El mensaje "No seas niño", significa que el trabajo es mucho más importante que el juego y que, al lado de éste, cuidar a otros, sin que ellos lo necesiten, es más importante que cuidarse a sí mismo.
- El mensaje "No seas sano", significa realizar el papel de mártir en la vida, recibir reconocimiento por la enfermedad que se padece o dejar de recibirlo por la salud que se pregona.
- El mensaje "No seas cuerdo", significa tener que vivir siendo chiflado o, también, no pensar como un ser racional.

### DESCUBRIR LO QUE NECESITA LA PARTE INFANTIL DE NUESTRO YO

Se trata, en otras palabras, de descubrir lo que se necesita para hallar el camino hacia la autonomía personal. La persona autónoma descubre quién es mediante el conocimiento de tres capacidades:

#### Tener autonomía

Significa darse cuenta y conocerse uno mismo en el pasado y en el presente; no estar dispuesto a repetir el pasado, si es negativo; saber dónde se está y cómo es uno en cada circunstancia; utilizar nuestros propios sentidos para estar a tono con el "aquí y ahora". Tener libertad de sentir y vivenciar por sí mismo mental y físicamente, trabajando ambos simultáneamente. La autonomía significa estar siempre en el "aquí y ahora", no en otra parte, ni en el pasado ni en el futuro. Significa ser uno mismo, y estar como uno al mismo tiempo.

#### Tener espontaneidad

Significa tener libre opción de escoger, manifestar sentimientos, expresar libremente los tres estados del Yo, seleccionar lo positivo y constructivo del pasado descartando lo negativo y creciendo con el tiempo.

#### Tener intimidad

Significa tener comunicación personal espontánea y libre de cualquier forma de programación del tiempo. Tener gran cantidad de caricias positivas y ser auténtico.

La persona para llegar a ser autónoma, tiene que trabajar siete pasos:

- Sacudirse de todo el peso de una tradición histórica familiar, cultural o tribal.
- Renunciar a las indulgencias fáciles y a las recompensas tontas. Adquirir control personal y social estando sujeto únicamente a su propia voluntad.
- Establecer relaciones libres de juegos psicológicos.
- Redecidir la vida, significa tener conciencia de las posibilidades de opción, de la capacidad de elegir otras formas de vivir y la potencialidad para efectuar cambios.
- Permiso para desobedecer mandatos negativos parentales, significa que la obediencia siempre ha sido elegida. Desde el nacimiento se enseña al niño a obedecer. La desobediencia saludable es un paso importante en la reparentalización.
- Protección Interna, es darse por cuenta propia apoyo, seguridad, esfuerzo y refuerzo.
- Darse potencia, es toda la capacidad para mantener el bienestar conseguido.



Descubrir la autonomía significa reconocer el impacto de la autoridad en nuestra infancia. Ello es posible estudiando la obediencia, rebeldía y dilación.

### **Obediencia**

Ella siempre es elogiada por los padres, maestros y la sociedad en general. Se aprende por primera vez en el hogar. Desde el nacimiento aprendemos reglas y reglamentos. Mayormente sirve para mejorar nuestras vidas, en otros casos no. En el juego de poder se pueden escuchar mensajes parentales como: "Si haces lo que digo serás recompensado; de lo contrario, te atenderás a las consecuencias".

Muchos padres creen que su deber primario consiste en enseñar a sus hijos a que les obedezcan en todo. En las familias donde los padres actúan como unidad, negativa o positivamente, los niños descubren que no pueden enfrentarlos que la base de la comunicación es potente y entonces se adaptan fácilmente a la forma de expresión de poder.

En las familias donde el poder es unilateral, los niños adaptan su conducta enfrentándose a sus padres y consiguen entonces que éstos riñan. Posteriormente en su vida adulta repetirán el mismo esquema o evitarán la amistad con personas que piensen o actúen en forma similar a sus padres.

En familias con sólo uno de los padres, el poder es compartido con los niños. En familias de padres divorciados, donde los hijos transcurren un tiempo con cada uno de ellos, existe una confusión de quién representa a la autoridad. Los mensajes parentales escuchados pueden ser: "Dile a tu padre que yo soy la que decide el color de los zapatos que te van a comprar", o bien "Dile a tu madre que yo soy quien decide la hora de llegada a la casa". Algunos niños de éstas familias llegan a adaptarse; otros muestran una conducta sumisa, desafiante, rebelde o indiferente. Como adultos tendrán dificultades para dirigir su propia vida.

### **Rebeldía**

La expresión infanto-juvenil: "No quiero", puede ser la respuesta verbal a los mensajes parentales: "Trata más", "Esfuézate", "Apúrate", "Compláceme", "Sé fuerte", "Procura hacer las cosas cada vez mejor". La rebeldía es aprendida o reactiva a la incongruencia del mensaje parental.

### **Dilación**

Cuando las personas no saben someterse o rebelarse, adoptan entonces el estilo de vida de la dilación. Los mensajes infanto-juveniles serán: "Haré mis cosas después de cenar", "Demoraré sólo algunos minutos". Muchas veces estos mensajes representan actitudes de una persona que no se atreve a decir no. Si se utiliza como poder personal, se bloquea entonces a los demás, y se aplaza las cosas indefinidamente.

## **BUSCAR LAS FUENTES PROPIAS DE PODER MOTIVACIONAL**

Significa encontrar las fuentes propias de motivación. Siguiendo a Abraham Maslow, la motivación se da en la solución de cinco necesidades básicas:

- a. Fisiológicas.
- b. De seguridad.
- c. De pertenecer a alguien o a algo.
- d. De estimación.
- e. De autorrealización.

No es lo mismo necesidad y deseo. Las necesidades son primordiales para la existencia misma. Las personas saben que las tienen, sea por intuición o por experiencia. Todos sabemos que no pueden ser muchos los días sin dormir, por ejemplo: Deseo, en cambio, es lo que una persona quiere. Satisfacer un deseo no es necesario para la existencia, sí lo es para la calidad de vida.

Las personas pueden confundir lo que quieren con lo que necesitan: "Yo quiero un vestido nuevo", puede convertirse en un deseo obsesivo tan grande, que la persona sacrifica todo lo que tiene por conseguirlo. La necesidad infantil de afecto puede, por ejemplo, manifestarse en el mensaje infanto-juvenil: "Nadie me quiere".

Estas necesidades han sido diagramadas en un triángulo cuya base está constituida por las necesidades fisiológicas que sirven para los desarrollos subsiguientes; uno de sus lados es la seguridad; y el otro, es la necesidad de pertenecer a alguien la cual se encuentra en forma negativa en aquellas personas que durante su niñez no han satisfecho sus necesidades sociales. Han escuchado mensajes parentales como: "No te me acerques", "Déjame en paz", "No me fastidies", "No tengo tiempo para ti".

La cuarta necesidad, la de estimación, corresponde al deseo continuo de recibir aprobación. La quinta necesidad, la de autorrealización, consiste en mantener el interés por los valores abstractos: La justicia, la belleza, la verdad, etc. A ellas se llega sólo por la propia satisfacción personal.

## **TENER CONCIENCIA DE LAS CAPACIDADES DESARROLLADAS**

El tener conciencia de las propias capacidades, nace de la observación de las creaciones de los otros. Así, puedo preguntarme: "¿Soy yo así?", "¿Es así como yo quiero ser?", o "¿Por qué no soy yo así?". Igualmente surgirán otras preguntas: "¿Quién soy?", "¿A dónde voy?". Frente a todas estas interrogantes los seres humanos toman alguna de las siguientes actitudes:



- a. No tomar conciencia de la existencia de las interrogantes.
- b. No les importa que existan, y si les importa, su respuesta es indiferente.
- c. Se preocupan por descubrir quiénes son, pero desean que la respuesta se las den otras personas.
- d. Tratan de encontrar respuesta a las interrogantes, tienen voluntad y propósito y emplean sus capacidades creativas.

### **CELEBRAR CONTRATOS CONSIGO MISMO**

Contratar en reparentalización significa escoger una meta, ser flexible en los diferentes caminos para lograrla sin dejar de ser fiel a ella. El adulto que hace alianza con su nuevo padre reparentalizador ha potencializado el poder que necesita para conseguirla y ha obtenido el permiso para expresarlo.

Fidelidad a una meta, significa también ser leal consigo mismo. Los contratos son convenios, fidelidad y lealtad son instrumentos. Contratar para aprender a ser padre saludable de uno mismo, es convenir en cambiar y actualizar al padre viejo por uno nuevo, más saludable y que otorgue mayor libertad.

Escapar hacia la libertad, no es lo mismo que escapar de una situación por rebeldía o desafío. Escaparse es liberarse, pero no es todavía experimentar la plenitud de vivir.

La voluntad es la que toma las decisiones para organizar las propias energías hacia una meta específica. Los mensajes autoparentales que lo expresan son: "Lo haré, pase lo que pase". La dilación expresa falta de voluntad; los mensajes que se expresan son: "No puedo decidirme", "Estoy muy cansado para tomar una decisión", etc.

Los que recibieron parentalización negativa sobreprotectora tienen grandes dificultades para usar su voluntad. Presentan el lamento real o imaginario; "No puedo hacerlo" y las señales exteriores de apatía y pasividad.

### **REFORZAR LOS VALORES ENCONTRADOS PARA LIBERARSE**

Valorar es tomar conciencia del compromiso de liberación, vale decir, aumentar las habilidades personales para tener esperanza de vida, para enfrentarse a los problemas y no huirles, sobre todo cuando el enfrentamiento es inminente.

Esperanza de vida significa placer de vida y satisfacción personal. Según la esperanza de vida la actitud hacia ella será positiva o negativa. Son expresiones frecuentes de actitud negativa, por ejemplo: "Yo sólo tengo ..., y por eso no puedo hacerlo", o bien, "Yo nací ..., y por eso no puedo hacerlo". Como las quejas no tienen límite, pueden continuar hasta el final de la vida.

En las personas con actitud positiva, no se produce necesariamente deseo de cambio y, más bien, permanecen fieles al camino escogido.

Las personas que no están en alguna de estas posiciones son las más realistas, perciben los problemas difíciles y usan la esperanza como determinación para obtener la liberación.

### **CONOCER LA PROPIA MEMORIA**

Es necesario aprender que el proceso de memoria tiene tres etapas:

1. Vivir la experiencia del suceso.
2. Recordar
3. Cultivar la etapa retentiva.
4. Olvidar.

### **UTILIZAR EL PENSAMIENTO CREATIVO**

Ser creativo significa desear, necesitar y querer. El conjunto de estas motivaciones lleva de todas maneras a la creatividad. La creatividad madura con la práctica de todas ellas. La capacidad de desear nace con el ser humano siendo lo primero que se desea la comodidad física, luego vendrán las espirituales.

Autorreparentalizarse sería entonces haber renunciado a todo lo que es negativo e intruso en el desarrollo armónico de la propia persona.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. James M, Jongeward D. Nacidos para triunfar: Análisis transaccional con experimentos Gestalt, Fondo Educativo Interamericano, Bogotá, 1975..
2. Berne E. Transactional analysis in Psychotherapy. Grove Press, New York. 1961.
3. Berne E. What do you do after you say Hello. Grove Press, New York 1972.
4. Berne E. Games people play. 1964, Grove Press, New York.
5. Berne E. The structure and dynamics of organizations and groups. J.B. Lippincott, Filadelfia. 1963.