

La intimitat en el model analític transaccional

Ana Gimeno-Bayón Cobos

Un dels models de la psicologia humanista, l'anàlisi transaccional, ha dedicat una atenció especial al tema de la intimitat des d'un doble vessant: com a capacitat innata de qualsevol ésser humà i com a forma d'estructurar el temps personal. Aquest article resumeix les aportacions que s'han fet sobre la concepció de la intimitat des del model de Berne, sobre la seva patologia i la seva psicoteràpia.

1. Rellevància de la intimitat en el Moviment de la Psicologia Humanista

No és estrany que un dels trets que més criden l'atenció a aquell que s'apropa per primera vegada als ambients propis del Moviment de la Psicologia Humanista sigui un estil de relació poc convencional entre les persones. Normalment pot apreciar una calidesa en la comunicació no verbal poc usual, sigui en forma de mirades tendres, abraçades o contacte físic afectuós, acompanyada moltes vegades de paraules de simpatia o estima. En altres casos, podrà observar algunes afirmacions verbals que expressen un conflicte interpersonal sense embuts, o bé expressions verbals de les anomenades "negatives" (ràbia, por, tristesa, avorriment, etc.), anomenant-les pel seu nom, sense emprar frases eufemístiques per tal que el que escolta endevini de què es tracta.

Alguns observadors "turístics" d'aquests comportaments poden malinterpretar-los, entenent-los com un infantilisme utòpic passat de moda, que ja va tenir el seu apogeu entre els "hippies" dels anys seixanta i que ara, després de l'adveniment de la mirada escèptica i humil de les dècades posteriors ja no té sentit.

I, no obstant això, en aquest tipus de mirada no estan tenint en compte que aquestes manifestacions corresponen no tant a una falta de control d'espontaneïtats poc d'acord amb les expectatives d'un ambient victoriantament seriós, o a un oblit de l'embolcall de la presentació social per part dels protagonistes d'aquest comportament, com a la consideració —que pertany al mateix cor del Moviment de la Psicologia Humanista i els models terapèutics que hi ha integrats— de la intimi-

tat com un valor nuclear ètic i psicològic, de tal manera que no es pot concebre una persona ni una societat sana en les quals no actui.

Per tal d'il·lustrar una mica com s'entén la intimitat com a valor, ens centrarem aquí en la manera de tractar-lo en un dels models enquadrats dins de les psicoteràpies humanistes: l'Anàlisi Transaccional d'Eric Berne.

2. La intimitat, a la meta de la psicoteràpia

En el model Analític Transaccional, el tema de la intimitat no és un tema secundari o tractat en forma col·lateral. La capacitat per a l'exercici de la intimitat està situada com una de les fites a aconseguir amb la psicoteràpia. Obertament planteja, Berne, la intimitat com un dels tres grans conceptes lligats a la salut psicològica, i obertament la col·loca al centre de bona part de les seves reflexions sobre l'estructura de la personalitat, la psicopatologia i la psicoteràpia.

Autors posteriors dins del mateix model s'han ocupat de diferents aspectes de la intimitat: tant pel que fa a l'intent de precisar els elements que la integren com quant a la creació d'alguns models d'intervenció psicoterapèutica destinats a permetre el desenvolupament de la capacitat d'intimitat.

Una atenció especial ha merescut el tema de la intimitat a l'hora de tractar els temes de parella i família.

Però, de moment, aquest apartat se centrarà en l'estudi de dues maneres d'enfocar el tema per part de l'Anàlisi Transaccional:

- la capacitat d'intimitat com a característica de la persona sana
- la intimitat com a forma d'estructuració del temps

2.1. La capacitat d'intimitat com a característica de la persona sana

Eric Berne considera que la finalitat de la teràpia és la consecució d'una personalitat sana, que ho és quan ha aconseguit l'"Autonomia". Ara bé: en què consisteix? En el seu llibre *Juegos en que participamos*, assenyala que la conversin en una persona autònoma es plasma en la recuperació de tres capacitats:

a) *Consciència*, o capacitat de contactar amb la realitat "directament" en el sentit de fer-ho de forma genuïna i personal, no des d'allò que ens han ensenyat a pensar respecte d'aquesta, o, parlant en termes de Berne: "*La consciència de les coses significa la capacitat de veure una cafetera i sentir cantar els ocells de manera pròpia, i no com ens van ensenyar a veure'ls i a sentir-los [...]* *Fisiològicament, la consciència de les coses és la percepció de la figura unida a la fantasia de la imatge.*"

b) *Espontaneïtat*, o llibertat d'elecció i expressió dels sentiments propis, sense limitar-se als que ens van ensenyar a tenir.

c) *Intimitat*, o "*alliberament del Nen incorrupte, sensitiu a la percepció d'imatges, en tota la seva ingenuïtat, vivint l'aquí i l'ara [...]* *Però abans de ser corromputs, o si no és que ja ho són, la majoria dels nens semblen ser afectuosos, i aquesta és la naturalesa essencial de la intimitat, com s'ha demostrat experimentalment.* (Berne 1964/1966, p. 190-193)

Queda aquí, doncs, perfilat el concepte d'intimitat d'una manera molt global, a partir de la capacitat d'afecte positiu. També, i això és important, parla de "recu-

peració" de la intimitat perquè considera que (igual que l'espontaneïtat i la consciència) es tracta d'un tret propi de tot ésser humà des de l'inici de la seva existència. Això no impedeix que alguns bebès privats d'afecte o maltractats molt d'hora no tenen oportunitat d'exercitar-la ja des de molt aviat. I que, sens dubte, la capacitat d'intimitat pot quedar anul·lada per l'adaptació a directrius de les figures parentals o de la societat. Per això, per a Berne, la consecució d'aquesta maduresa psicològica a la qual denomina "Autonomia" inclou l'alliberament de les influències parentals i socials i permet recuperar aquesta capacitat de relació cànida, directa i afectuosa entre les persones.

2.2. La intimitat com a forma d'estructuració del temps

Podem dir que els paràgrafs anteriors estan fent referència a una capacitat, a una facultat, a un poder que la persona té disponible per a exercitar. Però l'exercici real implica una determinada manera de manejar les coordenades espai-temps concretes en què s'inscriu la nostra vida quotidiana.

En la mateixa obra abans citada, Berne havia classificat l'estructuració del temps personal en sis formes o tipus diferents. Posteriorment (Berne, 1973/1974, p. 36-41), va tornar a reprendre el tema i el va relacionar amb impulsos concrets. Igualment va mantenir aquesta classificació en una altra obra (Berne 1979/80, p. 68-70) en la qual situava el tema de l'estructuració del temps l'alçada d'una de les necessitats més bàsiques de l'ésser humà.

La seva teoria la podem resumir de la manera que s'exposa a continuació:

La majoria de les persones tenen unes necessitats que necessiten cobrir mínimament per mantenir-se saludables físicament i psíquica. Aquestes necessitats, a les quals Berne anomena també metafòricament "fams", són:

- Fam d'estímuls sensorials, sobretot visuals i auditius la privació dels quals pot ser decisiva per a la salut mental -com saben els que usen la monotonia i l'aïllament com a sistema de tortura- i, en alguns casos, per decidir entre la vida i la mort.
 - Fam de contacte, de carícies físiques, que són especialment determinants en la salut dels bebès (pensem en malalties tan greus com el marasme infantil, davant de l'absència).
 - Fam de reconeixement, entès com a contacte càlid, que es pot donar a través de la paraula o dels fets. El contacte verbal pot suplir parcialment -no totalment- el contacte físic. En llenguatge corrent, el que Berne inclou en aquest apartat és la necessitat d'expressions d'afecte.
 - Fam sexual, de penetració i de ser penetrada, que gratifica les altres fams mentre té lloc l'acte sexual.
 - Fam d'estructura, que implica que tot el temps de la persona està estructurat. Berne assenyalava que aquesta necessitat és la més difosa i la insatisfacció de la qual pot ser "gairebé tan nociva com la desnutrició o la malària". Si la insatisfacció és crònica, es converteix en fam d'incidents, que duu les persones a tenir dificultats o a activitats violentes o destructives per tal d'al·leugerir l'avorriment.
- Dins del tractament que fa Berne de l'estructuració del temps, assenyalava com

el problema més comú la manera d'organitzar en el present un temps que es presenta no estructurat, sobretot en relació amb l'obtenció de la satisfacció de la fam d'estímul, de reconeixement i d'estructura en si mateixa.

I, a la pràctica, davant d'aquest temps per organitzar, o bé hi ha alguna altra persona amb la qual fer alguna cosa, o bé alguna cosa interessant per fer aïlladament.

Menciona, llavors, sis maneres diferents d'estructurar el temps:

- L'aïllament, on les persones no es comuniquen entre si.
- Els rituals, o intercanvis socials summament estilitzats que poden ser informals o convertir-se en cerimònies totalment previsibles. Des de les fórmules de salutació "hola! què tal?" fins a una complicada cerimònia religiosa ritual, els rituals són les fórmules més segures de relació social, en tant que estan programats per la tradició i el costum social.
- Les activitats, o estructuració del temps a la qual anomenem normalment "feina", i que s'estructura al voltant de la programació del material que s'està treballant. Són la fórmula més segura d'interacció, després dels rituals.
- Els passatemps, que estan programats, en bona part, socialment, però no són tan estilitzats com els rituals i poden incloure accents personals. Als passatemps es parla socialment d'aspectes convencionalment acceptats, basant-se en frases complementàries, com podria passar en una reunió social en què les persones gairebé no es coneixen.
- Els jocs (o *jocs psicològics*, per distingir-los dels jocs lúdics) consisteixen en processos repetitius de *transaccions* -és a dir, interaccions- *ulteriors* que inclouen una estafa, un engany, i que en un moment donat provoquen confusió en una o més de les persones implicades, en què s'obté un resultat psicològic ben definit de malestar. Tenen un final negatiu previsible.
- La intimitat representa l'extrem límit de comunicació entre les persones i alhora el tipus d'interacció menys segur, ja que no està programat des de fora, com els rituals i passatemps, ni per una fórmula concreta com la dels jocs (i a la qual no entrem per no desviar-nos gaire del tema). La intimitat bilateral la descriu Berne com "*una relació sincera, sense gens de joc, en què les dues persones donen i reben lliurement i sense explotació*" (Berne, 1973/1974, p. 40). Aprofita també per assenyalar que una de les parts pot ser sincera i l'altra pot no ser-ho, llavors hi haurà una intimitat unilateral i no bilateral.

Posteriorment, Cowles-Boyd y Cowles-Boyd (1982) van distingir una setena forma d'estructurar el temps com a joc lúdic, i la van definir com:

una sèrie de transaccions contínues, 2) sense motius ocults, 3) en la qual predomina un nivell més o menys constant de carícies positives, 4) que té com a resultat sentiments positius, 5) posada en marxa pel Nen Natural, 6) amb coneixement de l'Adult i amb permís del Pare (Cowles-Boyd y Cowles-Boyd, 1982, p. 41).

3. Elements integradors de la intimitat

Tot i la importància que l'iniciador del model Analític Transaccional havia atorgat a la intimitat, el concepte seguia quedant excessivament ambigu, cosa que

el feia poc operatiu en la pràctica terapèutica, i la interpretació anava a càrrec de la intuïció de cada psicoterapeuta.

Com encertadament van assenyalar diferents autors (Moursund, 1985), la descripció que havia fet Berne era sobretot negativa: intimitat era el tipus d'estructuració del temps que quedava quan s'eliminaven els altres tipus d'estructuració. El mateix Berne n'havia estat conscient i afirmava que feia *cinc mil* anys que s'intentava definir la intimitat sense èxit. Apunta Moursund que això no sembla una pura casualitat, ja que altres autors -com l'iniciador de la Psicoteràpia Gestalt, Fritz Perls- va seguir el mateix esquema negatiu per definir la intimitat, i probablement això obeeix al fet que la salut és més difícil de descriure que la malaltia. Holloway (1977), d'altra banda, manifesta que la intimitat és difícilment descriptible perquè observar-la de manera objectiva impediria viure-la en el moment i, per tant, no pot ser objecte d'observació.

Tot i així, no falten autors que han dedicat esforços a aclarir-ne el concepte, i a buscar-ne una definició positiva i operativa, ja que s'hi juguen molt si ha de ser un dels punts de mira de l'objectiu terapèutic.

La majoria dels analistes transaccionals, en intentar descriure positivament els elements que integren el concepte d'intimitat, es van fixar, abans de res, en el caràcter de capacitat natural de l'*estat del jo Nen*¹ que havia assenyalat Berne (sobrentenen que es refereix al Nen Lliure, com farem aquí quan anomenem l'estat del jo Nen, si no s'especifica el contrari) i van centrar el seu contingut en el contacte entre els estats Nen de dues (o més) persones. Però alguns autors ho van entendre com una concepció deficitària de la intimitat i van incloure-hi altres elements.

Així, Boyd i Boyd (1980), partint de les observacions d'interaccions d'intimitat, van concloure que aquestes reunien com a característiques comunes:

a) un contacte molt intens a nivell Nen-Nen, en què cada un dels integrants de la relació comunica a l'altre (en forma verbal o no verbal) la qualitat i intensitat dels seus sentiments.

Aquesta comunicació requereix que els sentiments s'expressin de tal manera que el company els entengui i que reconegui que ha rebut el missatge.

A l'experiència psicològica d'aquest tipus de comunicació l'anomenen *proximitat*, i aquesta seria la dimensió captada per Berne en la seva descripció.

b) una actitud parental molt activa cap a l'altre, de manera que hi ha un missatge actitudinal clar cap al Nen de l'altre en què se li transmet (des del *Pare Nutrici*²) que se l'accepta incondicionalment i que se'n tindrà cura tal com és en el present. Aquests tipus l'actitud la denomina *cura*. Es distancien així els autors de Berne ja que aquest entenia que la presència de l'estat del jo *Pare*³ exclouïa la intimitat.

1 En el funcionament dels potencials psicològics que l'Anàlisi Transaccional agrupa en tres conjunts, segons els orígens i continguts, que anomena estats del jo Pare, Adult i Nen. En el funcionament d'aquest últim distingeix entre Nen Adaptat, Petit Professor i Nen Lliure, anomenat també Nen Natural. Quan el subjecte actua des d'aquest, funciona sense censura, obeeix els seus impulsos o tendències més espontànies, i mostrant la faceta més desinhibida de la personalitat i tota la gamma i intensitat d'emocions.

2 Aquella part de l'estat del Jo Pare que te cura, consola, no greix i dona permisos.

3 Segons Berne (1961/1976), l'estat del jo Pare constitueix "un conjunt de sentiments, actituds i patrons de conducta que s'assemblen als d'una figura parental. Funcionalment, es manifesta en patrons de sentiments, pensaments i conductes que les figures parentals van transmetre al subjecte des de la infantesa per ensenyar-li com percebre i relacionar-se amb el món. Aquest conjunt de missatges acostuma a dividir-se en dos grups que corresponen al Pare Nutrici i al Pare Crític.

Precisament la presència activa de l'estat Pare és la que discrimina, segons aquests autors, aquesta manera d'estructurar el temps de la del joc lúdic, en què el contacte té lloc en el pla de Nen-Nen, igual que en la intimitat, i sota la mirada de l'estat del jo Pare, però en què aquest roman fonamentalment passiu. Alhora explica que la transició entre una i altra forma de relació és relativament fàcil i fluida, mitjançant l'energització de l'estat del jo Pare.

Aquests autors, si bé consideren que les experiències de proximitat i cura no són, en si mateixes, una forma d'estructuració del temps ni d'interaccions, i que es pot donar aquesta experiència en un dels membres de la relació i no en l'altre, exigeixen que, perquè es parli d'intimitat, hi ha d'haver reciprocitat. Per això la descriuen com una sèrie de transaccions simultànies i mútues que comporten proximitat (Nen-Nen) i cura (Pare-Nen).

La complexitat i riquesa de la intimitat, tal com els Boyd la conceben, resideix en bona part en el fet que cada persona opera simultàniament des de dos estats del jo: el Pare i el Nen.

D'altra banda, i allunyant-se una altra vegada de Berne en aquest punt, entenen que si, per a aquest, el prototip de relació íntima és l'acte d'impregnació amorosa de la parella; per a ells, el prototip seria l'experiència d'un bebè als braços de la seva mare sana, si bé tenen bona cura d'assenyalar que aquesta relació encara no és intimitat, ja que no hi ha reciprocitat. No s'allunyen gaire, aquests autors, de les afirmacions que Rogers (1982) feia quan deia que: "intimitat és compartir el poder i els sentiments"

Una última puntualització d'aquests autors és la insistència a distingir la intimitat, que implica un tipus d'experiència psicològica i d'interacció particular en un lloc i moment concrets (i, per tant, és una manera d'estructurar el temps) i l'amor, que designa un estat o actitud psicològica interna no lligada a moments concrets.

Precisament, podríem relacionar aquesta circumscripció temporal i espacial de la intimitat amb l'observació que fa Moursund (1985) per distingir també aquest concepte de l'estat fusional que en el model de la Psicoteràpia de la Gestalt s'anomena *confluència* (entesa com a mecanisme neuròtic): "l'error de la confluència és voler fer d'un procés un objecte". És a dir: la intimitat és una experiència transitòria, que no es pot atrapar des de l'intent possessiu, ja que aquesta mateixa actitud possessiva, cosificadora, fa que s'esfumi l'experiència d'obertura i gratuïtat que aquella comporta. La persona que es troba en confluència amb una altra (i així gaudeix de la sensació de plaer, seguretat, acceptació, companyia, etc. que la confluència proporciona), cosifica egoïstament l'altre, que es converteix així en un objecte subministrador d'un determinat tipus d'experiència plaent.

D'altra banda, altres autors com Rissman (1975), plantegen la necessitat d'incloure en el concepte d'intimitat la implicació de la totalitat de la persona i no solament d'un o dos estats del jo. Però per això, primer fa falta que la persona interiorment estigui integrada i harmonitzada i, per tant, que hi hagi una espècie d'*intimitat interior* marcada per la presència dels tres estats del jo en col·laboració, sense divisió interna de la persona, partint de la base que només quan aquesta triple aliança interna té lloc, quan hi ha pau en el seu interior, la persona té la seva energia lliure i disponible per expressar-se en el món i obrir-se a l'Altre.

Per últim, val la pena citar la concepció que de la intimitat té Maquirriáin, quan la defineix com: "una vivència i presentació espontània de l'ésser, igual cap a dins que cap a fora, i des dels nivells més simples fins als més complexos" (Maquirriáin, 1988, p. 176), o "intimitat entesa com a congruència personal, com a espontaneïtat oberta i com a capacitat d'assimilar altres intimitats" (*Ibidem*, p. 226) que inclou, per tant, els aspectes d'intimitat interior que reclamava Rissman i la distinció que fa entre el concepte d'intimitat i els de "secretisme" i "intimisme", elaborats des de la dependència i la falta d'integració personal. Entesa així, la intimitat -que més tard l'autor estudiarà en el seu vessant evolutiu -amplia el seu àmbit en relació amb la resta dels autors del model, se centra en la importància del cultiu de la intimitat amb un mateix:

crec que només es pot accedir a la intimitat d'una altra persona, al seu ésser radial, quan s'ha accedit a la intimitat pròpia, a l'ésser propi. No hi ha espontaneïtat externa quan hi ha lligams interns (Ibidem, p. 175)

i es desmarca quant a entendre'l com una forma d'estructuració del temps, quan assenyala:

...jo no vull reduir el fet de la intimitat només a relacions profundes i, per tant, delimitades en el temps, encara que aquest sigui l'objectiu últim de la 'fam d'intimitat'. Cal insistir en la postura permanent d'intimitat com a necessitat bàsica, que ocupa tota la vida.

En tot moment jo he de tenir consciència de les coses, ésser jo mateix i relacionar-me espontàniament amb els altres. Amb això estic vivint i creant intimitat. I aquesta serà una base fonamental per arribar a uns nivells més profunds que només poden realitzar-se amb alguna o algunes persones " (Ibidem).

Aquest èmfasi de l'autor en la intimitat amb un mateix no és gratuït: Maquirriáin entén que la intimitat és una tensió permanent "des d'una vivència i presentació espontània de l'ésser fins a una comunió en profunditat amb l'altre ésser" (*Ibidem*, p. 176) que oscil·la tota la vida en un *continuum* entre dos pols: l'aïllament "viscut com una trobada clarivident amb tot l'ésser en la interioritat, i la *intimitat* profunda, entesa com a comunió total de dos éssers totals. Únicament qui té capacitat de viure el primer té possibilitats d'accedir al segon (*Ibidem*).

Encara que aquest enfocament té el mèrit de considerar la intimitat dins d'una integració global en l'ésser i el temps de la persona, té l'inconvenient, segons el meu parer, de ser tan ampli que les característiques específiques de la interacció íntima queden diluïdes en l'estudi i es torna, potser, menys operatiu amb vista al seu tractament que els altres enfocaments, més concrets.

4. Gènesi dels comportaments al voltant de la intimitat

Si partim de la concepció de la capacitat d'intimitat com a característica pròpia de l'ésser humà, tal com Berne l'entén, veurem coherent que l'Anàlisi Transaccional -més que estudiar com es gesta- observi com s'inhibeix. I entén que allò que s'aconsegueix a través dels missatges i tipus de reconeixement rebuts, en especial quan provenen de figures parentals dels primers anys de vida. Podem resumir el funcionament inhibidor de la intimitat de la manera següent:

4.1. Els missatges de guió

Els missatges i les carícies⁴ més potents és donen sobretot a la infància, i de forma no verbal. El nen, abans de comprendre les paraules, tradueix intuïtivament els gestos emocionals de les figures parentals (emesos i rebuts de forma no conscient) i desenvolupa conceptes adaptats a allò que s'espera d'ell, per sentir-se segur en la permanència de la cura, atesa la seva dependència d'aquelles figures per sobreviure. Notarà el que provoca disgust, angoixa, etc., i procurarà (en principi, ja que també és possible la rebel·lió sistemàtica) que el seu comportament no doni lloc a aquests gestos, per no sentir angoixa ell mateix. D'altra banda, no seran poques les vegades que les figures parentals enviaran missatges que obtindran una traducció contrària a allò que dites figures volien transmetre conscientment al nen.

Un gest de fàstic quan el nen s'apropa a fer un petó, una exclamació de cansament quan la nena vol dir alguna cosa, són missatges de distància. També són missatges de distància que el nen observi fredes relacions entre les figures parentals, o l'absència de contacte físic i d'expressió emocional o les faltes d'atenció quan algú mostra dolor i necessitat d'ajuda. I, per suposat, són rebut com a manaments inhibidors de la proximitat les respostes d'hostilitat cap al nen quan s'apropa, o d'excés de proximitat fusional (per exemple, l'aclaparament d'un bebè que tothom petoneja sense tenir en compte que en aquells moments necessita distanciar-se o dormir).

Posteriorment, el nen comença a comprendre els missatges i les carícies verbals que els pares o figures parentals envien, i captarà amb més freqüència i intensitat els que se li envien des de l'estat del jo Nen de les figures parentals, perquè s'emeten en un codi i una intensitat que ell entén intuïtivament més fàcilment. Moltes vegades aquests missatges reafirmaran, amb expressions verbals, allò que el nen ja coneixia en forma no verbal i marcarà pautes que el nen pot entendre com a condemnatòries de la intimitat: la burla quan algú expressa sentiments (arran de la por del pare a sentir, per exemple), la desvalorització d'aquest tipus d'expressions en relació amb les manifestacions conceptuals, etc.

En unes altres ocasions, els missatges verbals contradiran els que s'han anat pronunciant de forma no verbal: en aquests casos, el nen –generalment– té la seva pròpia idea del tema i es quedarà amb els rebuts prèviament (més primaris i potents) o bé podrà sentir-se confós.

Amb força freqüència, aquests missatges incoherents no coincideixen en allò no verbal amb el que les figures parentals voldrien transmetre conscientment, i que verbalment expressen. Però el seu propi estat Nen "se'ls escapa" i reclama l'adaptació de l'altre, encara que siguin pares que tinguin molt clar que el missatge no verbal enviat no és adequat. La majoria de les vegades, aquest tipus de missatge no s'emet de forma premeditada o conscient, però el nen l'arxiva com a element de saviesa al voltant del qual estructura la seva visió sobre què es pot fer i què no es pot fer a la vida, i les conseqüències que tindrà cada comportament.

4 enteses aquestes en sentit tècnic, com "unitats de reconeixement", com hem assenyalat abans.

Als missatges que el nen ha rebut (d'aquells que han enviat, i també tenint en compte les distorsions interpretatives) des de l'estat del jo Nen de les figures parentals, se'ls l'anomena manaments de *guió*⁵, per la força que tenen a l'hora de conformar el projecte vital de la persona. Aquests manaments poden ser positius (empenyen el nen a desenvolupar les seves capacitats) o negatius (que van en direcció inversa i s'anomenen manaments inhibidors

Goulding i Goulding (1972) van identificar deu d'aquests mandats inhibidors, que són aproximadament una síntesi dels que considera més negatius per a la persona:

- "No siguis, no existeixis", que empeny a morir
- "No siguis tu" (del sexe que ets), que empeny a no valorar-se com a dona o com a home i elaborar les conductes típiques de l'altre sexe.
- "No siguis un nen", que empeny a créixer psicològicament massa de pressa
- "No creixis", que, contràriament a l'anterior, incita a detenir el creixement, i el seu semblant en el camp del pensament "No pensis"
- "No ho facis", que invita al fracàs laboral
- "No", que porta a paraitzar l'actuació
- "No siguis important", que estimula la mediocritat, en general en una àrea concreta (per exemple en la professional o en l'afectiva)
- "No pertanyis", que empeny cap a la soledat i el desarrelament
- "No t'apropis, no confiis, no estimis", que inhibeix la proximitat emocional, i el seu semblant en el camp emocional "No sentis"
- "No siguis sa" (físicament o psicològicament), que estimula cap a la malaltia o la bogeria

La distorsió i inhibició de la capacitat d'intimitat està relacionada amb el manament "No t'apropis, no confiis, no estimis", prohibitiu de la proximitat i de l'afecte, i amb el manament "No sentis", que és, en si mateix, prohibitiu de la pròpia intimitat emocional, que queda reprimida i, per tant, també queda impossibilitada d'expressar-se a l'Altre.

4.2. Els missatges de contraguí

Si bé el nen ja té forjat el seu guió de vida, i dins d'aquest té decidit –a partir dels missatges i experiències viscuts- al que pot aspirar en termes d'intimitat, encara rebrà un últim tipus de missatge de les figures parentals (pares, professors, etc.) que aquestes emeten conscientment, de forma verbal i de bona fe, des del seu estat del jo Pare, amb la finalitat de protegir i educar el nen adolescent. Són els anomenats missatges de contraguí, dels quals hi ha un grup, els anomenats *Impulsors*, que tendeixen a submergir la persona en comportaments compulsius:

- "Sigues Perfecte", que prohibeix sentir-se bé amb un mateix si comet algun error
- "Sigues Fort", que prohibeix sentir-se bé amb un mateix si és conscient de les seves emocions i sentiments i els expressa

5 Berne (1973/1974) definió al guió como "programa en marcha, desarrollado en la primera infancia bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida. Todo guió contiene un conjunto de decisiones antiguas que influyen en la vida del sujeto y de las que éste no es consciente en cuanto a buena parte de ellas. "

· "Esforça't", que prohibeix sentir-se bé amb un mateix si assoleix els objectius relaxadament

· "Afanya't", que prohibeix sentir-se bé amb un mateix si s'actua d'acord amb el ritme propi

· "Complau-me", que prohibeix sentir-se bé amb un mateix si s'està en contacte i se satisfan els propis desitjos i necessitats

D'aquests cinc missatges, el de "Sigues Fort" està directament relacionat amb la prohibició d'entrar en intimitat, ja que "no està bé" expressar les emocions i sentiments propis: això és per a dèbils. Aquest missatge es va donar amb freqüència en les dècades anteriors a nens barons, especialment en relació amb la por i la tristesa (espantar-se o plorar era "de nines"), cosa que va conduir bastant nens a trobar més tard dificultats serioses per ser conscients de les seves emocions (se superposa al "No sentis") i a sentir-se bé expressant-les en un àmbit íntim.

4.3. El com dels missatges

Tot aquest tipus de missatges i carícies és interioritzat després pel nen de tal manera que, encara que en un futur desapareguin les figures parentals que els van emetre, la persona els reté i queda incapacitada per a la intimitat. Ara bé: com es donen aquests missatges? quin tipus de comportaments o frases són significatius a l'hora d'inhibir la capacitat natural d'intimitat?

Kertesz i Induni (buscar) han identificat una sèrie de comportaments parentals que inviten a fugir de la intimitat, en general (és a dir, que transmeten un "No t'apropis"). Són els següents:

- Quan volia apropar-me a ell, em rebutjava
- Si jo li mostrava afecte, se'n burlava
- No em deixava apropar-me amb afecte a la gent
- Em deia que la gent és falsa quan demostra afecte
- Em deia que l'afecte no s'ha de mostrar
- Gairebé mai em va dir que m'estimava
- Era antipàtic
- No mostrava gairebé mai afecte
- No acceptava afecte

Els mateixos autors especifiquen manaments inhibidors de la intimitat en un àmbit privilegiat perquè aquesta tingui lloc: l'àmbit de la parella. El manament "No t'apropis a la teva parella" es pot haver rebut a través d'algun dels comportaments següents:

- Si la seva parella se li apropava, la rebutjava
- No s'apropava a la seva parella
- Em criticava si m'apropava a nens d'un altre sexe
- I igualment ho han fet en relació amb l'amistat i el manament "No tinguis amics":
- Gairebé mai no venien visites a casa
- No em deixaven apropar a desconeguts
- No em permetia convidar amics a casa
- Criticava o tractava malament tots els meus amics

- No tenia amics

És més: fins i tot detecten altres comportaments que inclouen tant el "No t'apropris" com el "No pertanyis", sota el manament "Queda't sol", com:

- Es desentenien en els moments pitjors per a mi
- Em deixava sol la major part del temps
- Em deia que acabaria sense ningú al meu costat
- Tenia conflictes amb la gent i acabava sempre aïllat
- No tenia ningú
- Deia que ell acabaria sol

5. Psicopatologia i psicoteràpia de la intimitat

5.1. Psicopatologia de la intimitat

Un dels deixebles principals de Berne i potser el més proper a ell, Claude Steiner, ha tingut l'encert de sistematitzar algunes de les grans patologies socials que vivim actualment al voltant del concepte de "guió" al qual ens hem referit abans, basant-se en els comportaments quotidians de la gent "corrent". Una d'aquestes grans patologies l'anomena, aquest autor, el "Guió de Depressió" o de "No Amor". Sosté l'autor (Steiner, 1974/1980) que bona part de les persones que tenen un estil de vida depressiu (distímic) o que pateixen depressió, obeeixen un patró d'educació i comportament en el qual falta l'expressió franca de l'afecte, manifestada a través de donar, acceptar i demanar reconeixement positiu, de rebutjar menyspreus i d'atorgar-se autoestima. Més endavant ens tornarem a referir a aquest tema. La mateixa autora també va insistir en els missatges de soledat que bona part de la societat ha rebut en les darreres dècades (Gimeno-Bayón y Rosal, 1985).

Però, simplement, si observem els diferents trastorns de personalitat, podem observar de quina manera hi ha, a qualsevol d'aquests, un problema amb la intimitat:

En el trastorn antisocial, el subjecte és incapaç de qualsevol apropament a l'altre que el pugui tornar vulnerable. Prefereix tenir súbdits a tenir iguals. La reciprocitat és impossible, perquè això significaria donar poder a l'altre, i l'antisocial es vol reservar tot el poder per a si mateix.

En el trastorn narcisista, la persona, per començar, ja està privada d'intimitat amb ella mateixa. Tan centrada té l'atenció en la seva imatge i la reacció que aquesta provoca en els altres, que el que hi ha darrera (si és que hi ha alguna cosa) no li importa. Qualsevol apropament a l'altre el farà, llavors, des de la seva façana, buscant afalac, admiració o (si això no és possible) es farà notar com a especial, mai des del dolor pel buit intern amb el qual no contacta.

En el trastorn paranoide la persona està totalment incapacitada per a la intimitat. Tant perquè li és impossible la intimitat interior, que inclouria reconèixer com a propis impulsos i sentiments que nega (i projecta cap a d'altres) com l'obertura a l'altre, que li resulta destructiva en la seva fantasia, atesa l'hostilitat que suposa en els altres.

En el trastorn histriònic, el subjecte no pot manifestar la seva profunda inseguretats i minusvaloració, ja que això li trauria encant davant de l'altre. Per tant, es

tracta d'aparentar les qualitats necessàries per atraure l'atenció, purament i simple. L'angoixa per aquesta atenció no deixa espai per rebre l'altre ni, sense dubte, a si mateix.

En el trastorn per dependència passa el que ja he mencionat, a propòsit de la confluència: la fusió amb l'altre no és obertura a l'altre sinó, mentre que se'l necessita per produir una sèrie de sensacions, utilització, però no acceptació com a subjecte amb el seu projecte propi diferenciat.

En el trastorn passiu-agressiu, el subjecte no és honest i valent a l'hora d'expressar les seves emocions i sentiments obertament, i ho fa subrepticiament, a través de la incapacitat, el menyspreu i el desamparament. La seva ràbia per dependre i la seva por a afrontar la vida des d'una posició autònoma, que ocupen un espai tan gran en el seu escenari, queden relegats a l'ombra, i impedeixen qualsevol possibilitat d'estar emocionalment a prop i –molt menys- tenir cura de l'altre.

En el trastorn límit, la persona no pot mantenir intimitat perquè la seva falta d'estructura fa que la seva energia s'usi per mantenir l'equilibri fràgil del subjecte. L'aparença d'intimitat és només la recerca d'algú o alguna cosa en qui deixar anar l'angoixa o buscar contenció. Mai té lloc la reciprocitat necessària per a la intimitat.

En el trastorn obsessiu-compulsiu, l'afany de control sobre el futur, de previsió del que passarà, de contenció i minusvaloració de tot el que és espontaneïtat i expressió afectiva constituiran un obstacle seriós per a la intimitat. La rigidesa d'esquemes de la persona que pateix aquest trastorn impedeix l'actitud receptiva i, sobretot, l'exposició al canvi –fet força amenaçador en aquests casos- que la intimitat pot comportar.

En el trastorn per evitació, no cal dir que la persona, en general, viurà l'apropament des d'un plantejament fòbic. Això no vol dir que en alguns casos en què el subjecte ha aconseguit confiar profundament en algú pugui funcionar amb els mateixos paràmetres que una persona dependent, que s'aferra a aquesta persona no amenaçadora que ha aconseguit trobar.

En el trastorn esquizoide, no hi haurà intimitat amb una altra persona perquè el subjecte està massa ocupat amb el seu propi interior: els altres no són objecte d'interès. Com, a més, no sol estar en contacte amb les seves emocions i sentiments, tampoc es troba gaire a prop de si mateix en tant que té una part seva anesesiada, que desconeix.

Per últim, en el trastorn esquizotípic, com que la persona que el pateix es troba tancada en un món autista, difícilment pot compartir-lo amb algú. Això, juntament amb el seu comportament aberrant, i la manca d'afectivitat faran de la intimitat un tresor ja no assolible, sinó ni tan sols comprensible.

5.2. Psicoteràpia de la intimitat

Aquí, i atès que el tema s'allargaria molt si s'entrés a fons en tots els recursos que l'Anàlisi Transaccional ha elaborat per a la recuperació de la capacitat d'intimitat, em limito:

D'una banda, cal recordar que la psicoteràpia de la intimitat podríem entendre-la com un dels tres grans temes centrals de la teràpia, a fi que a la teràpia atri-

bueix el model (en la seva versió clàssica), i que consisteix en l'assoliment de l'Autonomia (v. apartat 1.2.)

Cal citar alguns dels molts procediments d'intervenció que ha desenvolupat el model com a mitjà per ajudar a la recuperació de la capacitat d'intimitat. Entre aquests, s'han de destacar:

- *L'anàlisi del guió de la vida*, que atén amb cura especial l'exploració de possibles resultats de soledat, com un dels quatre finals més nocius del projecte existencial (juntament amb el suïcidi, la bogeria i la drogoaddicció), dut a terme a partir de múltiples i enginyosos instruments projectius, que ara no és el moment de descriure, tals com la "fantasia de l'obra de teatre sobre la pròpia vida", l'"anàlisi del conte favorit de la infància" i l'"elaboració d'un conte d'animals", la descripció, finalitat i procediment de canvi dels quals han estat descrits per Rosal (2002).
- La vigilància i modificació de l'anomenat *cariciograma* o sistema de donar i rebre reconeixement positiu als altres i a si mateix, com a element central del *Guió sense Amor* (o Guió de Depressió) assenyalat com un dels tres grans tipus de *guions trivials* nocius assenyalats per Steiner (1974/1980). Dins dels sistemes de modificació, s'inclou el treball grupal, l'anàlisi de les dificultats per donar, rebre, demanar, rebutjar afecte o proporcionar-lo a un mateix i l'assaig de comportament en aquest marc protegit. Per exemple: demanant als participants dels grups que s'agrupin per parelles i que es mirin durant deu minuts als ulls sense parlar, i després introduint-hi uns altres deu minuts en què només puguin parlar, en veu baixa, del que senten l'un cap a l'altre.
- El tractament en termes de *Redecisió*, com a mètode elaborat des de l'escola dels Goulding, en què es reprèn psicodramàticament alguna escena clau de la infància al voltant d'una *decisió de guió*, obeint a alguna de les figures parentals que prohibien la intimitat i manejant la situació terapèuticament, de manera que el protagonista de la psicoteràpia arribi a una redecisió, que es rebel·li contra aquella imposició i després situï aquesta rebel·lió en el marc de les seves relacions actuals.
- L'ús de l'anomenada *Descontaminació*⁶, sobre el que està bé o no està bé en termes d'intimitat, mitjançant l'anomenada *Entrevista al Pare* de McNeel (1976), en la qual simbòlicament el terapeuta dialoga amb la figura parental en presència del protagonista de la teràpia sobre aquests missatges. Un altre aspecte bàsic a descontaminar molt lligat a la intimitat, tal com assenyala Haimowitz (1979), és la falsa creença que, si l'altre ens estima, endevinarà què necessitem i, per tant, no fa falta demanar-ho... i així s'evita la possibilitat d'un "no".
- *L'anàlisi dels jocs psicològics*, per descobrir les necessitats subjacents a aquests processos inconscients d'interacció. Com que aquests són de per si un intent de cobrir determinades necessitats pròpies sense córrer el risc de la intimitat,

⁶ Procediment que consisteix a aclarir els continguts dels diferents estats del jo, distingint el que són sentiments, pensament, valors, enganys i prejudicis, amb la finalitat d'atorgar-los un lloc adequat dins del conjunt de l'experiència interna en un moment donat. La contaminació per engany o prejudici sol produir-se quan dos estats del jo estan en lluita i, per evitar-ne el dolor, s'opta inconscientment per confondre i encobrir les diferents instàncies.

l'anàlisi d'aquests implica descobrir quina classe d'aspectes hi ha en joc i decidir com obtenir el que la persona necessita o desitja des d'una relació directa i franca, ajudada per la protecció de l'enquadrament terapèutic.

Dins de l'Escola Clàssica, s'utilitza també l'anomenat *Permis*, elaborat per Steiner (1974/1980), o els exercicis que aquest autor ha divulgat als seus tallers amb el nom d'*Exercicis d'Alfabetització Emocional*, en què es convida els participants del grup a dur a terme declaracions d'expressió d'emocions i altres fets íntims relacionats amb la resta de participants, després d'haver creat unes regles protectores.

Un darrer aspecte que vull remarcar és que, d'altra banda, el model Analític Transaccional, a l'hora d'entendre la psicoteràpia i el rol del terapeuta dins d'aquesta, exigirà com a condició prèvia que el mateix terapeuta tingui "permís intern" per desenvolupar amb llibertat la seva capacitat d'intimitat. I això no solament com una exigència de coherència ètica, sinó com un requisit indispensable perquè la teràpia sigui eficaç. Entén l'Anàlisi Transaccional que, encara que en el si de la psicoteràpia difícilment es pot parlar d'intimitat en el sentit d'una reciprocitat que fes desaparèixer el rol del terapeuta, la intuïció del protagonista de la teràpia estaria detectant aquesta limitació en aquell i -atès el rol parental que inevitablement li atribuirà- podria estar rebent dos missatges contradictoris des del terapeuta: un missatge conscient que "està bé desenvolupar la intimitat" i un altre de no conscient de "però jo no m'ho acabo de creure". Basant-se en aquesta contradicció, la psicoteràpia es tornaria ineficaç i confusa. D'aquí, doncs, que potser el recurs més eficaç de la teràpia sigui la capacitat del terapeuta d'intimitat i la no ocultació d'aquesta actitud i, fins i tot, de l'exercici d'aquesta fins on el marc terapèutic permet i la fa pertinent.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- BERNE, E. (1966). *Juegos en que participamos*. México: Diana (Trad. del original en anglés *Games People Play*. New York: Grove Press. Inc., 1964).
- BERNE, E. (1980). *Hacer el amor*. Barcelona: Luis Porcel (Trad. del original en anglés *Sex in Human Love*. Beverly Hills: National Bank, 1979).
- BERNE, E. (1974). *¿Qué dice Vd. después de decir "¡hola!"*. Barcelona: Grijalbo (Trad. del original en anglés *What Do You After You Say Hello?* New York: Grove Press. Inc., 1973).
- BOYD, L. y H. BOYD (1980). Intimacy as a Time Structure, en *Transactional Analysis Journal*, X, 281-283.
- COWLES-BOYD, L. Y H. BOYD (1982). Une nouvelle structuration du temps: le jeu ludique. *Actualités en Analyse Transactionnelle* 6, 21, 40-42.
- GIMENO-BAYÓN, A. y ROSAL, R. (1985). Guiones de soledad para las nuevas generaciones. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista* 12, 52-68.
- GOULDING, R. y M. (1972). Decisions in the Script Formation, en *Transactional Analysis Journal*, 2:2, 62-63.

- HAIMOWITZ, C. (1979). Ask For What You Want: Getting Close, en *Transactional Analysis Journal*, IX, 4, 255-256.
- HOLLOWAY, W. (1977). Transactional Analysis: An Integrated View, in G. Barnes (ed.), *Transactional Analysis After E. Berne*. Londres. Harper & Row, pp. 207-208.
- KERTESZ, R. y G. INDUNI: *Monitor de conductas parentales*. Buenos Aires: Conantal.
- MAQUIRRIÁIN, J.M^a (1988). *Intimidación Humana y Análisis Transaccional*. Madrid: Narcea.
- MC NEEL, J. (1976). The Parent Interview, en *Transactional Analysis Journal*, VI, 1, 61-68.
- MOURSUND, J. (1985). Contact, Intimacy and Need, en *Transactional Analysis Journal*, XV, 116-119.
- RISSMAN, A. (1975). Trilog, en *Transactional Analysis Journal*, V, 2, 170-177.
- ROGERS, C. (1982). Encuentro con Carl Rogers, celebrado en Castelldefels durante el mes de abril.
- ROSAL, R. (2002). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Barcelona: Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.
- STEINER, C. (1980). *Libretos en que participamos*. México: Diana, (Trad. del original en inglés *Scripts People Live*. New York: Grove Press Inc., 1974).

ABSTRACT

Uno de los modelos de la psicología humanista, el Análisis Transaccional, ha prestado una atención especial al tema de la intimidad desde una doble vertiente: como capacidad innata de todo ser humano y como forma de estructurar el tiempo personal. El artículo resume las aportaciones que se han hecho sobre la concepción de la intimidad desde el modelo de Berne, y sobre su patología y psicoterapia.