

## 1. El lenguaje marciano y los eufemismos

### Origen de la idea

La idea de esta conferencia surgió de las tertulias que realizamos en la ACAT, dónde difundimos el AT. exponiendo temas de interés. Una de ellas era sobre el “pensamiento marciano”, y fruto de ello José Luis y Yo pensamos que era interesante exponerla en el congreso.

Berne en su libro ¿Qué dice Ud. Después de decir hola?, define el pensamiento marciano como “el estado de ánimo más ingenuo posible para observar los acontecimientos terrestres”, que, ciertamente, no está exento de humor y cierta ironía, aquella que potencia una distancia de las cosas. “El marciano traduce las palabras, les da su verdadero significado, según los resultados, y juzga a las personas no según su intención aparente, sino según la manifestación final”.

### Los eufemismos

El discurso actual de nuestra sociedad es muy manipulativo. Hoy en día el lenguaje se confunde con manipulación y nuestra comunicación está impregnada de gran cantidad de eufemismos, un discurso manipulativo que aliena nuestro pensamiento marciano, es decir, nuestra capacidad para observar los acontecimientos tal y como son.

### Origen de la palabra:

La palabra **eufemismo** proviene de la palabra griega *eupheméo*, que significa “favorable/bueno/habla afortunada”/“hablar bien”, y se deriva de las raíces griegas *eu* (εὖ), “bueno/bien” + *pheme* (φήμι) “habla(r)”. Eufemismo (*Eupheme*) era originalmente una palabra o frase usada en lugar de otra religiosa que no debía pronunciarse en voz alta; etimológicamente, *eupheme* es el opuesto de *blasfemia* (habla endemoniada).

Se define la palabra eufemismo como “una palabra o expresión políticamente aceptable o menos ofensiva que sustituye a otra considerada vulgar, de mal gusto o tabú”. Los eufemismos se producen cuando se pretende usar palabras inofensivas o expresiones para desorientar, evadirnos o evitar hacernos conscientes de una realidad cruda y desagradable

Como hemos dicho nuestra sociedad está llena de eufemismos, se evita llamar las cosas por su nombre. y recurrimos a ellos para expresar lo que pensamos de forma indirecta y mitigar el impacto. Se han convertido en un mecanismo estrella para ejercer un control, mediante el uso de expresiones ornamentadas que contribuyen a ocultar u oscurecer deliberadamente una realidad, utilizando un **lenguaje políticamente correcto**, para evitar posibles ofensas a grupos o individuos.

Son comunes en política para camuflar o hacer que **suenen más naturales las noticias populares. Como suele ocurrir en las crisis económica...**

**Tenemos grandes ejemplo de ellos: veamos algunos**

- Interrupción voluntaria del embarazo / Aborto,
- Daños colaterales / Muerte de civiles
- Recluso o interno / Preso
- Limpieza étnica / Matanza racista
- Establecimiento penitenciario /Cárcel
- Métodos de persuasión / Tortura
- Intervención militar /Guerra
- Fallecidos en accidente de tráfico / Muertos en accidente de trafico

**Empresa:**

- Relevo / Cese
- Conflicto colectivo/ Huelga,
- Bajas incentivadas /Pre-jubilaciones
- Contratos a tiempo parcial / Contrato basura
- Ha sido desestimado para el puesto / Ho hemos rechazado para el puesto

**Social:**

- Asistenta del hogar/chacha o chica de servicio
- Relaciones extramatrimoniales / Adulterio
- Desaconsejar / Prohibir
- Trabajadora sexual, Hacer el oficio / Prostitutas - Hacer la calle
- Padecer de los nervios / Estar loco.
- Pasar a mejor vida / Morirse
- Acompañante / Pareja
- Miembro viril / Pene
- Hacer pipí / Orinar (infantilismo)
- NO apto / Suspenso

**Publicidad: hay grandes muestras de ellos**

- Boutique del pan / Panadería
- Clínica del calzado / Zapatero
- Bazar el regalo / Venta de electrodomésticos
- Bazar del Bebé / Venta ropa niños
- Busco a Yak / Venta de colonia
- Obtendrá glúteos o nalgas firmes / Tendrá menos culo

**Los ejemplos más jocosos de eufemismos los tenemos en la clase política actual:**

- Tolerancia cero / Intolerancia
- Crecimiento negativo del paro / Incremento del paro (PS Corbacho)
- Salimos ya de la crisis, no sabemos con qué rapidez / Crisis total (PS Zapatero)
- Ligeras manchas de corruptelas no generalizadas ni demostradas judicialmente /Corrupción (PP. Gospedal, Rajoy)
- Semana blanca en la escuela / Turismo de esquí (Ministerio Cultura)
- Éxito escolar / fracaso escolar (Ministerio de Cultura)
- Suspensión momentánea de créditos / No damos crédito
- NO hay ERE en Cataluña / Hay ERO (Expediente de regulación Ocupacional...)
- Vamos a volver a crecer con carácter inminente / No salimos (PS Zapatero)
- Se denuncia la campaña de desprestigio que sufre el Tribunal supremo / Ellos se desprestigian. (Presidenta Tribunal Constitucional)

Como vemos todos ellos eufemismos “políticamente correctos” que se contagian a los medios periodísticos y publicitarios, y que atentan a la espontaneidad del pensamiento marciano.

**El pensamiento marciano en Berne: definiciones y punto de vista.** Radicación en los estados del YO.

### **¿Dónde se ubica el pensamiento marciano?**

En la primera infancia los niños piensan en marciano, sus pensamientos son nuevos y frescos, “son espontáneos”, pero la programación paterna tiene gran influencia disuasoria, por ello la tarea del niño es descubrir lo que en realidad quieren sus padres para mantener su amor, de ahí que de cada directriz por muy indirectamente que sea manifestada el niño tratará de extraer su esencia o el “núcleo marciano”.

De esta manera se construye el estado del Niño Adaptado necesario para actuar con una conducta adaptada y evitar la inadaptaada, lo que requiere limitar su Niño natural “ponerle en cintura” y quien mantiene el equilibrio es el Adulto de Niño (AN) que con su intuición decide lo que es permisible en cada momento.

El niño después de haber aprendido el pensamiento marciano su Pequeño Profesor (P.p) centrará su atención en descubrir más caminos que le permitan expresar su Niño Natural, pero la gran influencia paterna “los juicios de valor que tienen gran influencia en la educación” ubicados en el marco referencial del estado Padre Crítico y Protector lo limitará, activando la adaptación a la programación paterna por medio de su Niño adaptado.

La liberación interna del pensamiento marciano lo logra el Estado Adulto, que teniendo en cuenta el “aquí y ahora”, intervendrá para convertir los juicios de intención en “juicios fundamentados”, basándose en hechos y experiencias válidas por medio de la observación de los acontecimientos tal y como se manifiestan, es decir sin prejuicios.

Como hemos comentado al inicio pensar marcianamente requiere humor y cierta ironía que son necesarios para distanciarse de las cosas. No confundir la ironía con el “sarcasmo”, que hace daño y pues viene del PC-, y se manifiesta con expresiones como “ya te lo dije..., te previne de esto...etc. Activar el Niño Natural para tomarse las cosas con humor e ironía facilita relativizarlas y desactivar los preceptos del marco referencial de nuestro estado P.

### **Distinción entre el pensamiento marciano y las ilusiones**

Hemos definido el pensamiento marciano como “aquel que mira los acontecimientos sin prejuicios”. Podemos precisar el concepto de prejuicios como un “juicio de valor previo a otro y que condiciona a este último”. Así, por ejemplo, si se da una frecuencia de atentados y robos, y yo tengo el prejuicio de que los inmigrantes no son de fiar, fácilmente deduciré que ellos son los autores.

Estos prejuicios radican en el “marco referencial”, entendiéndolo por tal el acopio de mandatos, prohibiciones y precauciones recibidos en la infancia por parte de nuestros padres e inmediatos educadores. Reconociendo que es el proyecto humano el que da sentido a las cosas a través de la palabra.

Los prejuicios, que vienen del estado Padre, pueden arruinar lo auténtico y espontáneo del pensamiento marciano.

No debe confundirse el pensamiento marciano con las ilusiones. Berne dice (*¿Qué dice Vd. después de decir Hola?* p. 169): “las ilusiones infantiles tiene que ver con recompensas por ser buenos y castigos por ser malos”. Las ilusiones son “si al menos” y “algún día”, sobre las que la mayoría de la gente basa su existencia. Un terapeuta puede preguntar: “está Vd. esperando a que Papá Noël venga a salvarle? Las ilusiones que uno se cree son fuente de fabulación y por ello resultan peligrosas. Los antiguos romanos lo expresaron con esta frase: *credimus quod desideramus* (nos creemos aquello que deseamos). Así que la “personalidad fabuladora” monta negocios y empresas, fracasando en sus proyectos una y otra vez, otorgando siempre la culpa a los demás; de forma que resulta difícil una corrección de este tipo de conducta.

Como hablamos de esa primera infancia, podemos añadir que los Guiones están basados en alguna ilusión; y es precisamente el analista de Guiones quien tiene que minarla (aunque sea doloroso), diciendo que no hay Papá Noël. Engaños e ilusiones son contaminaciones del Adulto desde el Niño adaptado. Otra cosa son las fantasías, que nos ayudan a crear y buscar alternativas en las situaciones conflictivas, y provienen del pensamiento marciano (Pequeño Profesor); y que el Adulto reconoce como fantasías.

Si el pensamiento marciano forma parte de la existencia auténtica, podemos preguntarnos ¿en qué consiste la existencia auténtica y la inauténtica? Ya que sabemos que hay Guiones de vida de uno y otro tipo. Para dilucidar este interrogante hemos de referirnos a las fuentes del conocimiento berniano: el Existencialismo filosófico. Recogemos tres testimonios: Heidegger, Binswanger y Sartre.

1º) Heidegger (1889-1976) sostiene que la explicación profunda del ser humano se halla en el análisis del *Dasein*, palabra alemana que él traduce como “ser-ahí”, “estar-en-el-mundo-con-los-otros”, “ser-uno-mismo”. Los guiones lingüísticos significan, en este caso, que las palabras deben tomarse como una sola emisión de voz, un conjunto o un sustantivo.

No existe una relación distante entre sujeto y objeto, lo importante es el ser existencial con su vida auténtica o inauténtica.

El fundamento de la existencia auténtica se halla en enfrentarse a la realidad y admitir la finitud y temporalidad de nuestro existir, sin huir de afrontar este “ser-para-la-muerte”. Enfrentarse a la angustia que nos produce el que nadie vaya a morir por nosotros. Tema que se expresa en la obra de este autor de 1927, *Ser y Tiempo*. Cuanto más angustia asumida más se realiza la persona. La temporalidad existencial se manifiesta en el *Dasein*, como formas de estar-en-el-mundo, mirando la autenticidad.

Berne en sus seminarios de formación siempre tuvo una gran preocupación por la temporalidad humana y la forma en que vivimos el tiempo, como base de salud psíquica: Estructuración del Tiempo, *Drivers* de “ves deprisa”, “tiempo reloj y tiempo meta”, lápida de final del Guión, “resaca y cuanta atrás”, “juegos de pasatiempo”, “posición existencial”, etc.

Para Berne, desde nuestro punto de vista, la existencia auténtica se manifiesta en tomar conciencia de las cosas (ver); espontaneidad (hablar); e intimidad (sentir).

La inauténtica está construida por el señorío de los otros: “los sujetos son sujetados” por los medios en manos del poder, que dicen lo que tengo que pensar, decir, hacer, comer, comprar..., pasar la vida dependiendo de los demás. “La publicidad trabaja en contra de la autenticidad de la gente” (J. P. Feinmann).

El fundamento de la existencia inauténtica es: la avidez de novedades; pasar de una cosa a otra (lo que Heidegger califica como “herrancia”, Berne como “trivial”) y, finalmente, las habladorías, “se dice...tal cosa”, aunque nadie se pregunta: “¿quién dijo lo que se dice?”

La negación de la finitud se convierte en una huída de la muerte ¿cuántas cosas se hacen cada día para olvidarse de ella, como una huída hacia adelante? Hacer, hacer hacer..., no se nos permite un momento de descanso. Una actitud semejante ante la vida recuerda el *horror vacui* (horror al vacío) de los medievales, olvidando que la aceptación de la finitud da un sentido a la vida.

2º) Binswanger (1881-1966) coetáneo y discípulo de Heidegger, resumiendo la doctrina anteriormente expuesta, nos presenta tres formas de existencia inauténtica, que él llama frustrada; y se pueden encontrar en la vida política, en las organizaciones y en la comunicación amorosa:

- a) Exaltación, cuando el sujeto se disocia de la praxis real y se convierte en un mero desear y proponer objetivos, sin aportar nada de su parte para realizarlos. El imperio de la fabulación, a que ya hemos hecho mención.
- b) Excentricidad es lo contrario del *da-sein* (estar ahí), *ex-sein* (no estar aquí con los demás). Desconocer las relaciones del “ser-en-el-mundo”, lo que provoca una disociación del yo, muy próxima a la doble personalidad. Por ejemplo, en el plano social se comporta de una manera y en el plano familiar e íntimo de otra muy distinta. No vivir el “aquí y ahora”. Se ha perdido la espontaneidad.
- c) Manerismo. Palabra que proviene del manierismo en la pintura del s. XVI. Representa una forma de alienación en el ser uno mismo el protagonista de su propia historia. Se copian modelos que ofrece la “cultura” de la época, a través de personajes representativos: artistas, políticos, gurús, deportistas, músicos...

Podemos comprobar cómo estas tres formas de existencia frustrada de Binswanger corresponden a los Guiones de vida de Steiner:

- a) Sin mente. No hay autonomía
- b) Sin gozo. No hay autoestima
- c) Sin amor. No hay autenticidad

3º) Sartre (1905-1980). Según este autor hay dos formas de existir: “en sí”, como una roca o una montaña; y el “ser-para-sí”, el ser que se proyecta y sale de sí, es proyecto y al elegir se elige. Nuestra libertad de conciencia, origen de angustia existencial, nos permite, por otra parte, “ser lo que elegimos ser”. Siempre queda la libertad, y por ello somos los responsables de nuestra acción. En contra de lo que dice el psicoanálisis y otros determinismos. La libertad es el fundamento del ser, junto con la autenticidad y la responsabilidad (trilogía sartriana).

De la filosofía de Sartre se desprende una terapia existencial (cuya influencia es manifiesta en el AT. berniano), que podemos resumir en los siguientes puntos:

- ¿Qué vamos a hacer con aquello que nos han hecho?
- Cada persona es lo que hace con lo que hicieron con él
- Cada uno es su propio responsable
- Somos lo que elegimos ser y no lo que eligieron por nosotros
- La libertad es el fundamento del ser, frente al coeficiente de adversidad de las cosas. La libertad se mide por el nivel de resistencia que hay que superar.
- Si no eres libre no escoges, “te escogen”. Es mejor lo primero, aunque se pueda experimentar la angustia de la libertad-responsabilidad, con su posibilidad de error.

Estos postulados están en contra de la aceptación de un Guión de vida, que tal vez nos han impuesto. Algunos se excusan en su infancia y sus educadores, para evitar afrontar la vida desde su opción de cambio. Parodiando a Kant podríamos decir: “¡atrévete a ser libre!”. Asumir la libertad de cada uno es el fundamento de la existencia auténtica.

Otro de los aspectos que recoge el AT. berniano del existencialismo de Sartre es el concepto de las emociones inauténticas. Nos habla de una “falsa alegría” o “falsa tristeza”. Sartre dice: “Existen además falsas emociones que sólo son conductas... la verdadera emoción va unida a la creencia” (*Bosquejo de una teoría de las emociones*).

De este mismo autor recogemos la responsabilidad individual frente al proyecto de vida y su decisión temprana, donde radican las creencias del Guión y sus emociones, consiguientes a lo que se piensa sobre lo que ocurre.

Los *Drivers* son las conductas repetitivas que confirman una forma de estar-en-el-mundo, equivocada, que dará pie a la confirmación del Guión.

El AT. berniano postula una pedagogía de la acción, podríamos hablar de pedagogía vitalista: un sí a la vida y a sus riesgos, con todas sus consecuencias positivas y negativas. Por ella el sujeto es capaz de “re-decidir” la propia vida, por la toma de decisiones pertinentes y participación en lo político y social. Lo que otorga responsabilidad y preocupación por los demás. Esta toma de decisiones se realiza desde un yo consciente, que señalamos como “estado Adulto”.

La persona es capaz de autorealizarse mediante un Guión autónomo y auténtico, lejos de todo determinismo e historicismo, ya que, pensamos, siempre mantiene alguna posibilidad de cambio, previa toma de conciencia de su libertad. Ese es el objetivo de una terapia berniana.

Desde esa perspectiva existencial, que es la filosofía del AT., es fácil entender porque no podemos confundirnos con las terapias llamadas narrativas. Por terapia narrativa entendemos la desarrollada por el australiano Michael White y el neozelandés David Epton. Es un nuevo modelo de trabajo terapéutico y comunitario basado en la filosofía postestructuralista, que ha despertado cierto interés últimamente. Uno de sus seguidores, Jill Freedman, la describe de la siguiente manera:

“La terapia narrativa es un enfoque no patologizante, que ayuda a las personas a crear nuevas relaciones con los problemas. Como terapeutas narrativos utilizamos la metáfora narrativa y una cosmovisión post-estructuralista, para organizar nuestras percepciones y acciones”.

Foucault, filósofo primero estructuralista y después postestructuralista, en *Las palabras y las cosas* (1966) afirma: “el hombre ha muerto”, parodiando la conocida frase de Nietzsche. Se está refiriendo, dentro de su contexto, a que el ser humano ha perdido su libertad y queda supeditado a las estructuras lingüísticas. Éstas son tan poderosas que eliminan al sujeto, ya que el lenguaje existe antes del nacimiento de cada individuo y expresa su poder desde las instituciones y los medios.

Por su parte, Sartre piensa que el estructuralismo es la ideología de una sociedad tecnocrática y neocapitalista. Recordemos que la filosofía del estructuralismo (Lacan, Althusser, Lévi-Strauss y Foucault) surge en contra de la filosofía existencial de la época. El estructuralismo se basa en la hipótesis de un paralelismo (*isomorfismo*) entre palabra, pensamiento y realidad; de manera que si cambiamos las palabras cambiará también, de forma necesaria, el pensamiento y la realidad. Se otorga un poder casi mágico a la palabra. Afirmó Lacan en sus *Seminarios* (1973-1981): “el ser humano no es dueño y creador del lenguaje, sino que es éste el que constituye y domina al ser humano”.

Algunas diferencias que se deducen entre las formas de la terapia narrativa y la terapia berniana pueden ser éstas:

Terapia Narrativa	Terapia Transaccional
Narra	Describe
Prescribe (despersonaliza)	Sugiere alternativas (personaliza)
Es directiva (“quiero que hagas esto...”)	No es directivo (“¿Qué se te ocurre?”)
Separa al sujeto de su problema	El sujeto asume su problema y decide
Preguntas intencionadas para el cambio de narrativa	Preguntas desde el Adulto
Nuestra vida está socialmente construida	Nuestra vida la redecemos cada uno

Resumiendo: no se trata de comunicarse terapéuticamente con un lenguaje científico o técnico (cognitivo-conductual); ni tampoco explicativo, analítico (deconstruir) o narrativo; sino conmemorativo (con carga afectiva) y descriptivo (fenomenológico-existencial).

#### **Las tres formas existencia frustrada y la sociedad actual:**

Como hemos comentado en nuestra sociedad actual la frontera entre la realidad y la ficción está cada vez más difuminada. Las nuevas tecnologías y las redes sociales permiten crear identidades falsas, que interactúan, se relacionan y existen como las personas de carne y hueso.

Nuestra identidad se construye a través del reflejo que vemos en los ojos del otro. Y es que la sociedad actual y en concreto la occidental es la más narcisista de la historia, que sólo busca la gratificación instantánea. En Internet puedes crearte una vida distinta, tener 7 novios a la vez, medidas de modelo, etc. Para mantenerla mentimos o utilizamos eufemismos.

Tenemos una necesidad de reconocimiento y satisfacción constante e inmediata, de nuestros deseos, pero la realidad es que ahora todo es efímero y la sociedad en que vivimos está tan alienada, que la única forma de conseguir mayor identidad es vernos en los ojos de los otros, adoptamos modelos de moda (manerismo), intentamos diferenciarnos por encima de todo y de todos (excentricidad) y buscamos la satisfacción a corto plazo la meta deseada, (exaltación), sin vivir el proceso

Existen muchos ejemplos de cómo estás tres formas de existencia frustrada de Binswanger, están presentes en nuestra sociedad:

- **Exaltación:** beneficio a corto plazo, los pelotazos, cuento de la lechera...vivimos una vorágine, dejamos que los deseos y fantasías superan la realidad, al no ser concretados por el Adulto, no logramos ser autónomos
- **Excentricidad:** vivir a tope, con excesos, sin tener en cuenta la verdadera realidad del "aquí y ahora"., no tenemos autoestima y no disfrutamos del día a día, lo que nos impide disfrutar de las pequeñas cosas
- **Manerismo:** seguimos todo lo que se pone de moda, (casa, hipoteca, ropa, bolsa..), no somos auténticos y la vida nos lleva a la deriva.

El video ha sido una forma jocosa de presentarlas pero por desgracia la realidad supera la ficción. Esperamos que esta conferencia sirva para reflexionar sobre ello y nos sirva como punto de partida para poder activar el pensamiento marciano y para observar realidad actual con cierto humor e ironía...

Josep Lluís Camino - Presidente de ACAT  
Mercedes Sáez - Vice-presidenta de ACAT