DPON-354
Diciembre del 2021

El análisis transaccional (I). Los estados del yo. Sus claves

M.ª Nuria Chinchilla

Abstract for promotional use only. Full version available at www.iesepublishing.com

Do Not Copy or Post

Introducción

La comunicación interpersonal no se reduce a un mero intercambio de datos objetivos entre dos. Habitualmente, cuando nos comunicamos con otra persona, transmitimos también sentimientos. Los expresamos hacia nosotros mismos, el objeto de la comunicación y la otra persona. Eso significa que es una actividad en la cual nos manifestamos como somos. Podemos decir que cuando comunicamos *nos* comunicamos. Nuestra comunicación es un trasunto de nuestra personalidad. El análisis transaccional, una técnica psicoterapéutica desarrollada por el psiquiatra Eric Berne, ha contribuido notablemente a clarificar los aspectos subjetivos de la comunicación, sus fundamentos intrapersonales.

El origen del análisis transaccional

Eric Berne desarrolló el análisis transaccional a partir de su experiencia clínica. Cuenta algunas de las anécdotas que le llevaron a desarrollar ese enfoque. Entre otras, destaca la siguiente. Entre sus clientes, tenía un abogado que, a veces, le decía: "En realidad, yo no soy un abogado, sino un chiquillo". Fuera del consultorio del psiquiatra, el cliente era un abogado de prestigio, pero durante el tratamiento, a veces se sentía como un chiquillo, y se comportaba como tal. En las sesiones de psicoterapia, de vez en cuando preguntaba: "¿Le está hablando al abogado? ¿O al chiquillo?". Tanto Berne como su cliente se sintieron intrigados ante la existencia de esos dos estados del yo, y se refirieron a ellos como "Adulto" y "Niño". El tratamiento se centró en la separación de los dos estados. Más tarde empezó a dibujarse otro estado distinto. Era el de "Padre", que se podía identificar por su comportamiento, y era una reproducción de lo que el abogado había observado hacer a sus padres cuando él era niño. Los cambios de un estado a otro se manifestaban en la actitud, en los gestos y en las palabras.

Nota técnica preparada por la profesora M.ª Nuria Chinchilla. Diciembre del 2021.
Esta publicación está basada en la nota homónima de la misma autora, FHN-173.
Todo el material incluido en este documento ha sido elaborado por el autor, salvo que se indique lo contrario.

Copyright © 2021 IESE. Para pedir copias de este documento diríjase a IESE Publishing en www.iesepublishing.com, escriba a publishing@iese.edu o llame al +34 932 536 558.
No está permitida la reproducción total o parcial de este documento, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o por otros medios.

Última edición: 25/4/23

La experiencia clínica de Berne con otros enfermos le confirmó que esos estados existen en todas las personas. Es como si en cada una persistiera la misma criatura que había sido cuando tenía pocos años. También como si estuvieran sus propios padres —sus mensajes—, en forma de "grabaciones" de acontecimientos externos y experiencias que tuvieron lugar durante los primeros cinco años de vida. "Adulto" es aquel estado del yo abierto a la realidad *tal como es*, sin influencias anteriores. Berne llamó a esos tres estados Padre, Adulto y Niño, y los representó por medio de tres círculos, situados uno sobre el otro (véase el Anexo 1). Para evitar confusiones, los escribió con mayúsculas; de ese modo, los diferenció de lo que es un padre, un niño o un adulto.

Las bases neurofisiológicas

Las conclusiones de la neurofisiología apoyan las observaciones de Berne. La corteza cerebral actúa como un perfectísimo magnetófono que "graba" y almacena todos los acontecimientos vividos por la persona de modo consciente, con todos los detalles: imágenes, diálogos y sentimientos asociados. Posteriormente, determinados acontecimientos actuales pueden evocar los sentimientos que acompañaban a los "grabados", a la par que pueden poner en marcha pautas de conducta semejantes a las que suscitaron dichos acontecimientos. Por ejemplo, para una persona que haya tenido un padre (o una madre) muy dominante, si trabaja en una organización en la que tiene un jefe que también actúa de un modo dominante. Esa conducta de su superior puede evocarle los sentimientos "grabados" en sus relaciones con su progenitor, juntamente con las reacciones conductuales que las acompañaban: sumisión o rebeldía, según el caso.

Padre

Padre está constituido por una gran colección de grabaciones de acontecimientos, de tipo externo, vividos por el sujeto en los primeros años de su vida (aproximadamente, los cinco primeros). El nombre de Padre resultó adecuado para describir esos contenidos, dado que las grabaciones más importantes son las que aportan las acciones de sus progenitores o sus sustitutos. Todo el mundo ha experimentado acontecimientos externos al inicio de su infancia, pero Padre es específico para cada persona; es la grabación de unas primeras experiencias, únicas para él (véase el Anexo 2).

Los datos de Padre fueron grabados en directo sin correcciones ni modificaciones. En esa etapa de la vida, el sujeto no tiene capacidad de juicio. No evalúa las experiencias, sino que las toma tal como se le presentan.

En Padre se graban todas las advertencias, normas y recomendaciones que Niño oyó de labios de sus progenitores, o que advirtió en su conducta. Esas grabaciones incluyen todos los "no" dirigidos a Niño y los "no hagas eso", juntamente con las expresiones de ira de la madre ante sus torpezas.

También se graban en Padre los arrullos de la madre y el gesto de deleite de un padre cariñoso. Ese es el aspecto positivo de Padre.

Todos estos mensajes y ejemplos ejercen una profunda influencia en nuestra vida. Sus contenidos son interiorizados rígidamente y forman un conjunto de datos esenciales para la supervivencia. Piense el lector en mensajes como "no acerques la mano al fuego", "no cojas ese cuchillo" o "no cruces la calle con el semáforo en rojo". Otro tanto podríamos decir de los mensajes sobre la conducta social: "No hagas ruido al masticar", "no señales con el dedo", "no seas derrochador", etc. Cuanto más severo sea el tono con que Niño recibió estos mensajes, tanto más difícil le será

Abstract for promotional use only. Full version available at www.iesepublishing.com

Do Not Copy or Post

someterlos a crítica cuando se haga mayor. Yendo a un nivel más profundo, a través de esos mensajes se transmiten también unos criterios morales que Niño, a medida que se convierta en adulto y se desarrolle intelectualmente, asumirá conscientemente o rechazará.

El contenido de Padre trata de lo que se debe y no se debe hacer, y del cómo se deben hacer las cosas. Es el "concepto enseñado de la vida". Todo ello supone economías de esfuerzo en el aprendizaje (véase el Anexo 3). En un análisis de segundo orden, el análisis transaccional distingue el Padre crítico del Padre protector (véase el Anexo 4).

Otras fuentes que aportan datos a Padre son la televisión, hermanos mayores y, en general, toda situación externa en la cual Niño se siente en dependencia hasta el punto de no poder discutir o poner en duda las cosas que ve y/o escucha.

Niño

Al mismo tiempo que se graban los acontecimientos externos, que constituirán el contenido del Padre, también se registran una serie de acontecimientos internos: las respuestas del Niño ante los acontecimientos externos, sus reacciones ante lo que ve, oye y toca. Este conjunto de datos es lo que denominamos el Niño. Dado que el pequeño no dispone de vocabulario durante las primeras experiencias, la mayoría de sus reacciones consisten en sentimientos. Es el "concepto sentido de la vida". Durante esta etapa, el pequeño está indefenso ante la multitud de exigencias que le imponen sus mayores. Por un lado, experimenta una serie de necesidades muy imperiosas: vaciar sus intestinos, llorar, hacer ruido, tocar, etc. Por otro lado, sus mayores le exigen que se controle en la expresión de estas necesidades. Si se controla, habitualmente recibirá gestos de aprobación. Ahora bien, controlarse implica la renuncia a determinadas satisfacciones. El proceso de socialización trae consigo multitud de frustraciones.

La consecuencia principal del proceso de socialización son una serie de sentimientos negativos de Niño sobre sí mismo. Niño siente que "no estoy bien, no soy como debería ser". Niño se autovalora en términos negativos. Dada la reiteración de esos sentimientos, debido a la permanencia de las circunstancias de la infancia, los sentimientos de "estar mal" quedan firmemente grabados en la memoria del sujeto. Son el residuo de la infancia. Cualquier persona, aunque haya tenido la fortuna de criarse con unos padres cariñosos, atentos y estables, alberga esos sentimientos negativos en cierto grado. Son el producto de la "situación de infancia". Forman parte del contenido de Niño, y pueden evocarse a partir de cualquier situación de indefensión que se asemeje a las circunstancias de la infancia. Cuando una persona se halla presa de sus sentimientos, decimos que su Niño domina la escena. ¡Cuántas veces hemos visto a un adulto coger una rabieta!

Sin embargo, no todo es negativo para Niño; también puede contener —y habitualmente, contiene— un rico depósito de sentimientos positivos. En Niño residen la curiosidad, la creatividad, multitud de experiencias gratas y el sentimiento de alegría de los primeros descubrimientos. El recuerdo de un baño cálido, del abrazo materno, de una canción, del tacto del oso de peluche, etc. Ese es el aspecto positivo de Niño.

En un análisis de segundo orden, Berne descubre en el estado del yo Niño dos partes diferenciadas (véase el Anexo 4):

1) Niño natural o libre: es el primer estado del yo que aparece. Contiene las emociones auténticas (amor, alegría, tristeza, miedo…) y todo lo que el individuo sintió espontáneamente en respuesta a lo que pasó a su alrededor.

Abstract for promotional use only. Full version available at www.iesepublishing.com

Do Not Copy or Post