DPON-356
Diciembre del 2021

# El análisis transaccional (III). La estructuración del tiempo. Las posiciones existenciales. Los juegos

Nuria Chinchilla

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

Do Not Copy or Post

## I. La estructuración del tiempo

El apetito de estructuración del tiempo es fruto del de reconocimiento, que, a su vez, lo es del inicial apetito de caricias[1].

El niño pequeño no posee la comprensión del tiempo necesaria para estructurarlo, y simplemente se pone a hacer las cosas que le apetecen en cada momento. Al ir creciendo, se encuentra con seis diferentes tipos de experiencias en la estructuración del tiempo. El modo en que rellenemos nuestro tiempo dependerá del tipo de caricias que queramos recibir de los demás. La manera más gratificante es la relación de intimidad y amistad, pero existen cinco maneras más de estructurar el tiempo que nos brindan mayor variedad y enriquecimiento a nosotros mismos y a los demás, y nos facilitan la relación para llegar al nivel de amistad.

a) Ausencias: uno se ausenta cuando está presente físicamente, pero no mentalmente. Puede haber muchas razones para ausentarse. Por ejemplo, las aulas escolares en un hermoso día de primavera están llenas de cuerpos cuyos "ocupantes" están en la piscina, o recordando el placer de la brisa marina del fin de semana anterior.

b) Rituales: empleo socialmente programado del tiempo que nos permite mantenernos aparte. Es un modo prefijado de comportamiento frente a los demás, un conjunto de transacciones que casi todos utilizamos. Por ejemplo: rituales de saludos, de cócteles sociales, etc. Si alguien no devuelve este tipo de caricias, le consideramos mal educado y poco amistoso.

c) Actividades: modo de estructurar el tiempo que también puede mantenernos aparte. Por ejemplo: lavar platos, escribir un libro, quedarse a trabajar hasta las tantas en lugar de ir a casa, estar enganchado a las pantallas en vez de salir con los amigos…

[1] Véase Nuria Chinchilla, "El análisis transaccional (II). Problemas funcionales. Transacciones", DPO-355, IESE, Diciembre del 2021.

Nota técnica preparada por la profesora Nuria Chinchilla. Diciembre del 2021.
Esta publicación está basada en la nota homónima de la misma autora.
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: 7/7/23

d) Pasatiempos: cada uno de los implicados en esas transacciones los utiliza de manera oportunista para obtener todos los beneficios primarios y secundarios que pueda conseguir de ellos. Es una especie de sondeo social en el cual uno busca información sobre personas a las que conoce poco, de manera inofensiva, y que no compromete. Son la base para la selección de las amistades. Por ejemplo: chácharas sobre cocina o vestuario, hablar sobre el estado del tiempo… Por lo general, son un modo agradable de intercambiar caricias, de llenar el tiempo y de conocer gente.

e) Juegos: son conjuntos de transacciones ulteriores inconscientes que acaban con una sensación desagradable (confusión, culpabilidad, ira, inadecuación…). Ayudan a estructurar el tiempo, son también un intercambio de caricias y ayudan a reforzar las posiciones existenciales (véanse los apartados II y III).

f) Intimidad: relación de reciprocidad en la entrega mutua, en la toma de riesgos y en la confianza. Aceptación por parte de las dos personas de la posición "yo estoy bien, tú estás bien". Descansa en un amor que acepta, en el cual la estructuración defensiva del tiempo deja de ser necesaria. Es una relación que corre a cargo de Adulto y en la que este permite que emerja el Niño Natural. Sus facetas son numerosas: emocional, estética, intelectual, creativa, etc. Son condiciones favorables para su aparición: la ausencia de juegos, la emancipación de Adulto y la adhesión a la posición "yo estoy bien, tú estás bien" por ambas partes.

## II. Las posiciones existenciales

Se llama posición existencial a la forma en que cada persona se siente a sí mismo y a los demás. Se trata de un juicio de valor sobre uno mismo y sobre las demás personas, que persiste en la edad adulta aun cuando fue decidido en la infancia (antes de los 8 años), cuando la información no era adecuada ni suficiente.

Cada persona piensa algo de sí misma, y aquí la variedad de pensamientos es muy amplia: que es inteligente, que resuelve cualquier problema, que no sirve para nada, etc. Al mismo tiempo, puede pensar de las demás que son perfectas, que no saben nada, que no valen nada, etc.

En el intento de clasificar esos pensamientos, podemos decir que cada persona puede pensar de sí misma: "Yo estoy bien (OK)" o "Yo estoy mal (no OK)", y puede pensar de las demás que están bien (OK) o que están mal (no OK). (véase el Anexo 1).

Los estímulos del ambiente, las caricias y los mensajes de las figuras parentales hacen que el niño elija una forma de sentirse y hacer sentir a los demás, que es lo que llamamos posición existencial. Berne decía que las personas necesitan tener una posición existencial básica desde donde mirar el mundo. Esa posición se mantiene eligiendo y percibiendo selectivamente el mundo que nos rodea. Por ejemplo, una persona OK - no OK necesitará y se rodeará de gente que le permita demostrar que él es el único que vale, con lo cual confirmará su posición. El análisis transaccional, sin embargo, subraya que todas las personas nacen OK, y que son los estímulos externos del ambiente los que fuerzan a algunas personas a cambiar esa posición.

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

Do Not Copy or Post

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

Existen cuatro posiciones existenciales, a saber:

### 1° Yo estoy mal – Tú estás bien

Esa es la normal durante la infancia, ya que las correcciones y enseñanzas de los padres colocan temporalmente al niño en la posición (–, +): "Soy pequeño y torpe: papá lo sabe todo y lo hace todo mejor". En un ambiente familiar sano, esa situación es temporal y, en cuanto el niño adquiere destreza y experiencia, vuelve a su posición creativa: "Hago las cosas bien, me quieren y puedo contar con mis padres". Eso sucede cuando las figuras parentales utilizan predominantemente su Adulto o su Padre Protector para criar a sus hijos. Si no es así, los niños quedan fijos en su desvalorización, destacan sus defectos y ponderan las virtudes ajenas ("No merezco la familia que tengo"). En casos más extremos, cuando se reciben mensajes como "no sé cómo este chico me salió así" o "¡trajiste la desgracia a esta casa!", se observan diversos grados de comportamiento autodestructivo (accidentes, trastornos psicosomáticos, pérdida de empleo, y hasta el suicidio). Como todo lo bueno se ubica fuera de sí mismo, las caricias positivas son deseadas, pero al recibirlas, se rechazan; se buscan caricias agresivas o de lástima, que refuerzan esta posición existencial (complejo de inferioridad). Al no confiar en sí mismo, se busca la ayuda externa de algún Salvador, o las críticas de un Perseguidor, que funcionan en la posición inversa, dando lugar a juegos psicológicos.

### 2° Yo estoy mal – Tú estás mal

"No valgo nada, y el mundo tampoco". Esta actitud es característica de las personas abandonadas, rechazadas o ignoradas en los primeros meses y años de su vida. Mantenidas a distancia, sin contacto físico, sin caricias. Si bien todos hemos experimentado en algún momento esta posición, especialmente alrededor de los seis meses de nuestra existencia, la oportuna estimulación materna (el bebé llora, la madre llega y lo alimenta o reconforta) permite salir de esta, y solo reaparece, en las condiciones más adversas, al no poder ayudarse ni ser ayudado. En esa posición, Adulto cesa de desarrollarse, dado que una de sus funciones primordiales, conseguir caricias, ha dejado de tener sentido, puesto que no existe ninguna fuente de caricias.

El individuo que llega a la conclusión de que "tú estás mal", la aplica a todas las personas, deja de utilizar su Adulto al relacionarse con los demás y rechaza sus caricias, por sinceras que puedan ser.

### 3° Yo estoy bien – Tú estás mal

Un niño a quien sus padres tratan brutalmente de manera persistente y suficientemente prolongada abandonará su posición inicial, en la cual juzgaba que sus padres estaban bien, y pasará a la tercera posición: "Yo estoy bien - Tú estás mal". Su Padre "le permite" acabar con los demás, pues es la grabación de su experiencia familiar; quizá, se convierta en un delincuente.

### 4° Yo estoy bien – Tú estás bien

Esa es la posición creativa, en la que el individuo acepta aspectos positivos y negativos propios y de los demás. Las personas que se encuentran en esa posición tienen una actitud, hacia sí mismos y hacia la vida, optimista y sana, se comunican libremente con los demás y asumen actitudes y conductas de cooperación con las otras personas y el medio ambiente. No se trata de afirmar que todo está perfectamente y ver todo el mundo de color de rosa, ya que eso sería una posición defensiva, como ponerse una venda en los ojos para no ver. Las personas que están en ese error suelen caer fácilmente en la posición "Yo estoy mal – Tú estás mal" cuando la realidad se encarga de mostrarles los elementos desagradables de la misma. Para evitar ese error, se suele añadir un adverbio que clarifica la posición: "Yo estoy básicamente bien – Tú estás básicamente bien", con lo cual se reconoce que puede existir algo que esté mal en mí y en ti, pero busca la forma de superarlo. Véase el Anexo 2, donde quedan reflejadas las distintas posiciones y sus principales características.

Do Not Copy or Post