

LAS EMOCIONES EN EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL, RELACIONADAS CON LOS ESTADOS DEL YO

Por Jordi Oller Vallejo*

-
- Certificado en Psicología por la Universidad de Barcelona
 - Certificado como Psicoterapeuta Analista Transaccional por la International Transactional Analysis Association - ITAA y la European Association for Transactional Analysis - EATA.
 - Ex-Presidente Fundador de l'Associació Catalana d'Anàlisi Transaccional - ACAT.
 - Autor de "Vivir es autorrealizarse: Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional" y "La personalidad integradora: El doble logro de ser sí mismo y vincularse".
-

Curso Eric Berne, 25 años después. Sus aportaciones a la comunicación. (18 de Noviembre de 2005).

Entre los diversos temas de mi interés en análisis transaccional, está el tema de las emociones desde la perspectiva de su relación con los estados del yo.

Últimamente he venido desarrollando una investigación teórica y empírica sobre los estados del yo y particularmente sobre el modelo funcional de primer orden, con el objetivo de colaborar en resolver una serie de contradicciones, divergencias e incluso errores en el tema. Esto es tanto así que es muy frecuente que no siempre quienes estamos refiriéndonos a los estados del yo, estamos hablando de lo mismo o partiendo de una misma perspectiva.

Y así, por ejemplo, existe un enfoque muy divulgado de los estados del yo, que sitúa las emociones como una manifestación que es lo que caracteriza al estado del yo Niño, de manera que entonces la manifestación del Padre y muy especialmente la del Adulto, quedan entonces desprovistos de emocionalidad. Y así, es frecuente leer u oír (Fig. 1), más o menos con parecidos términos, que lo característico de la manifestación del Niño es sentir emociones, lo característico de la manifestación del Adulto es pensar racionalmente y lo característico de la manifestación del Padre es opinar repitiendo juicios de valor ajenos. Pero esto es una sobresimplificación que no se ajusta a la realidad y que puede conllevar descalificaciones en el diagnóstico y tratamiento de los estados del yo, tanto en terapia como en crecimiento personal.

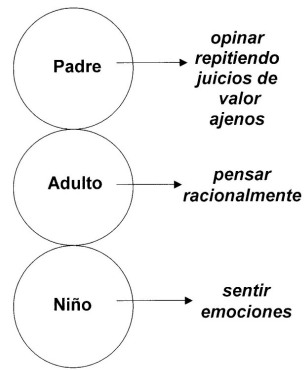


Figura 1
Un enfoque sobresimplificado de los estados del yo

Y en este enfoque además hay también otra sobresimplificación, que bien es verdad que en parte ha sido influenciada por alguna contribución que hizo Berne, y que es la que se refiere al Adulto, ya que fácilmente se pasa a considerarle como un ordenador que funciona no sólo racionalmente, sino al margen de las emociones, para que éstas no le interfieran. Pero un funcionamiento del Adulto que trabaje ya sea descalificando o excluyendo su propia manera natural de sentir, deviene en ser lo que llamo un Adulto Robotizado, siendo entonces una manifestación disfuncional, aunque en el fondo también tiene su utilidad para la supervivencia, cuando no hay otra cosa mejor.

De hecho, Berne definió los estados del yo como “sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento, manifestados por los correspondientes patrones de conducta”. Y esta definición es, por tanto, aplicable a cada uno de los tres estados del yo. Y en consecuencia, el hecho de manifestar sentir emociones no indica, per se, que se esté manifestando el Niño, pues también la manifestación del Adulto y la del Padre conllevan sentir emociones.

Por ejemplo, supongamos una persona de edad adulta que se está sintiendo y expresando triste después de haber fracasado tras repetidos y frustrantes intentos para lograr un objetivo personal. ¿Qué estado del yo está manifestando? De acuerdo con la sobresimplificación de que lo característico del Niño es sentir emociones, diríamos pues que está manifestando el Niño. Pero ¿por qué no el Adulto? ¿Es que acaso una persona usando su Adulto no puede también sentir tristeza? Obviamente, para responder a lo que planteo con el ejemplo, faltan datos.

La clave de la respuesta está en la clase de tristeza que la persona manifiesta. En análisis transaccional se distinguen tres clases de emociones que pueden manifestarse: las naturales, las elásticas y las parásitas.

Las emociones naturales son manifestaciones funcionales apropiadas por su naturaleza, intensidad y duración, a la situación. Las emociones elásticas son manifestaciones que parecen apropiadas por su

naturaleza a la situación, pero que son exageradas por su intensidad y duración. Las emociones parásitas son manifestaciones inapropiadas por su naturaleza a la situación y que además son exageradas por su intensidad y duración.

Según este esquema, la tristeza que manifiesta la persona del ejemplo, tanto puede ser una tristeza natural del Adulto, una tristeza elástica del Niño o también una tristeza parásita de éste aprendida la infancia, y también puede ser una tristeza parásita manifestada por el Padre y que se repite y repite copiada de alguna figura parental en el pasado. Por tanto, el mero hecho de manifestar sentir emociones no presupone que se trate de una manifestación del Niño.

Y en este estado de cosas, una posible pregunta es: ¿cómo es que se han producido estas sobresimplificaciones? Y la respuesta hay que buscarla en como a veces se ha interpretado la contribución inicial de Berne, quien partió de un enfoque de los estados del yo que fue gestado y que era útil en terapia, aplicado a resolver las disfuncionalidades de los estados del yo.

En el enfoque inicial de Berne, el Padre era un estado del yo Padre Introyectado, es decir, incorporado inconscientemente de figuras externas, mientras que el Niño era un estado del yo Niño Regresivo, es decir, inconscientemente retrotraído a situaciones del pasado sin resolver. Y está también, desde un punto de vista histórico-biográfico y aunque Berne no lo identifica, el Adulto Robotizado, al que ya me he referido. Estos estados del yo son los tres que distingo en el modelo histórico-biográfico de lo disfuncional. Y cada uno manifiesta una específica clase de emociones disfuncionales (Fig. 2a).



Figura 2
Los estados del yo
y sus clases de emociones

Y así, en la manifestación de este Niño Regresivo, desde luego, sí que es frecuente observar la dominante influencia de las emociones de tipo elástico y parásito, en las que la persona permanece fijada,

buscando todavía una solución. Y en este caso, tendría cierto sentido decir que el Niño, o sea, en rigor, el Niño Regresivo, está principalmente determinado por sentir emociones.

Pero el enfoque histórico-biográfico de lo disfuncional y destacando en él en especial el Padre y del Niño, fue el punto de partida de Berne en el tema de los estados del yo. Y mi punto de vista es que aún siendo un punto de partida muy importante, todavía fue más importante su contribución iniciando el enfoque sobre las funcionalidades saludables de los estados yo, es decir, sobre el modelo funcional de primer orden, en el cual, basándome en los estudios sobre las necesidades de apego, separación e individuación, distingo (Figura 2b) el Padre Cuidador, el Adulto Individuador y el Niño Cuidado. De hecho, el modelo histórico-biográfico de lo disfuncional, que está centrado en las disfuncionalidades, es un caso particular de dicho modelo básico de primer orden. A veces, cuando quiero desligar estas denominaciones funcionales, de toda connotación histórico-biográfica, les llamo simplemente respectivamente yo cuidador, yo individuador y yo cuidado.

El objetivo de la terapia y del crecimiento personal consiste, de hecho, en recuperar o establecer las tres funcionalidades saludables, cada una de las cuales conlleva su propia manera natural de sentir, pensar y actuar. Y desde el punto de vista de las emociones, que es el que aquí me interesa resaltar, en cada uno de estos tres estados del yo funcionales de primer orden (y de hecho también en los de segundo orden), las emociones que se viven son naturales (Fig. 2b), manifestándose todas ellas, o sea, en concreto, en cuanto a las básicas: el afecto, el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y la tranquilidad, una tranquilidad que frecuentemente no es tomada en cuenta entre las emociones básicas, pero a la que considero como el estado base de homeostasis emocional. Sin embargo, si que hay algunas de estas emociones que destacan dominando y favoreciendo la funcionalidad de cada estado del yo, tanto de primero (Fig. 3a) como de segundo orden (Fig. 3b).

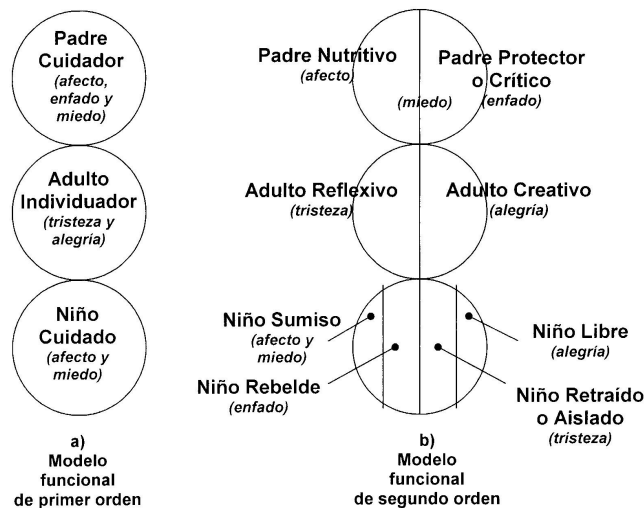


Figura 3
Los estados del yo funcionales
y sus emociones dominantes

Así, en la funcionalidad del Padre Cuidador destacan el afecto nutritor y el enfado protector, que son las emociones dominantes en las correspondientes subformas del modelo funcional de segundo orden, que son el Padre Nutritivo y el Padre Protector, o sea, el habitualmente llamado Padre Crítico. Pero también la funcionalidad del miedo es importante para el Padre Cuidador y por tanto para sus dos subformas funcionales, para poder prever situaciones peligrosas o dañinas.

En cuanto al Niño Cuidado, destaca en él la funcionalidad del afecto receptor y del miedo, que tienen relación con la necesidad de apego y la búsqueda de protección y cuidados. Estas emociones son importantes también en la dinámica del Niño Sumiso que usualmente se distingue en el modelo funcional de segundo orden, así como el enfado, la tristeza y la alegría, son importantes para las otras subformas, es decir, respectivamente para el Niño Rebelde, el Niño Retraído o Aislado y el Niño Libre.

Y en cuanto al Adulto Individuador, mi punto de vista es que destacan en él la funcionalidad de la tristeza y de la alegría, la primera favoreciendo emocionalmente la reflexión, y la segunda favoreciendo la creación. Y estas dos emociones son las que destacan en las subformas del Adulto Individuador que distingo en el modelo funcional de segundo orden, o sea, respectivamente el Adulto Reflexivo y el Adulto Creativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Berne, E. (1980). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. London: Souvenir Press. (Original published in 1961).
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny*. New York: Grove Press.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Volume 1 of Attachment and loss*. London: The Tavistock Institute of Humans Relations.
- Mahler, M., Pine, F. & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Oller-Vallejo, J. [nee Vallejo, J. O.] (1986). Withdrawal: A basic positive and negative adaptation in addition to compliance and rebellion. *Transactional Analysis Journal*, 16, 114-119.
- Oller-Vallejo, J. (1997). Integrative analysis of ego state models. *Transactional Analysis Journal*, 27, 290-294.
- Oller-Vallejo, J. (2001a). *Vivir es autorrealizarse: Reflexiones y creaciones en análisis transaccional* (Segunda edición renovada). Barcelona: Editorial Kairós.
- Oller-Vallejo, J. (2001b). The ego states and the three basic functions. *Transactional Analysis Journal*, 31, 167-171.
- Oller-Vallejo, J. (2002). In support of the second-order functional model. *Transactional Analysis Journal*, 32, 178-83.
- Oller-Vallejo, J. (2003a). In favor of preserving the functional model. *EATA Newsletter*, 77, 4-5.
- Oller-Vallejo (2003b). Three basic ego states: The primary model. *Transactional Analysis Journal*, 33, 162-167.
- Oller-Vallejo, J. (2004). *La personalidad integradora: El doble logro de ser sí mismo y vincularse*. Barcelona: Ediciones CEDEL.
- Oller-Vallejo J. (2005a). Neurological substrata of the basic ego states. *Transactional Analysis Journal*, 37, 52-61.
- Oller-Vallejo J. (2005c). Freudian agencies, psychic organs and ego states. *Transactional Analysis Journal*, ?
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
-

*©Jordi Oller Vallejo, jollerv@transaccional.net, <http://www.analisis-transaccional.net>