

ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y DESARROLLO EMOCIONAL

Luis Vte. Rubio Nadal *

RESUMEN

El mundo de las sensaciones y de la emotividad, con frecuencia, deja de tener un desarrollo espontáneo y autónomo para convertirse en condicionado y programado.

PALABRAS CLAVE

Emoción auténtica, emoción falsa, clima ambiental, caricias, prohibiciones, Niño Libre, Niño Adaptado.

"Hay en nosotros amores y odios, entusiasmos y enojos ficticios. Es más, yo creo que la mayor parte de los hombres viven una vida interior, en cierta manera, apócrifa (...); lo que creen sentir no lo sienten realmente, sino que más bien dejan repercutir en su interior emociones falsas".

ORTEGA Y GASSET ¹

"...los niños nacen... en una situación difícil, porque siempre existen discrepancias en las posibilidades de lo que podrían llegar a ser y lo que concretamente se les permite lograr". El niño vive un apuro existencial que proviene "... del conflicto entre sus tendencias autónomas y los mandatos recibidos de su grupo familiar primario"

C. STEINER, 1982 ²

"Los mandatos parentales regulan tanto el sentir (la percepción) como la posibilidad de expresar las distintas emociones"

R. KERTESZ, 1985 ³

"El desarrollo de las emociones depende en gran parte de los estímulos procedentes del entorno y el grado de aceptación de sus expresiones"

J. M.^a MAQUIRRIAIN, 1982 ⁴

Cuando el niño nace viene dotado de una 'capacidad emocional', en su aspecto cuantitativo discutible (no hay acuerdo general al respecto, aunque el A. T. señala cinco *emociones (auténticas)*: alegría y placer, afecto, tristeza, miedo y rabia ⁵, pero clara en su sentido potencial: el niño nace con la efectiva posibilidad de desarrollarse emocionalmente de forma natural y plena). Este es el punto de vista del A. T.

El encuadre emocional del niño es simple: vive y manifiesta sus emociones de forma natural, espontánea, adecuada al estímulo (en relación directa al mismo), desde la totalidad del ser en el aquí y ahora, sin miedos, sin vergüenzas, sin *prohibiciones*: DE FORMA AUTÉNTICA.

Es verdad que guiado por sus gustos, necesidades, deseos y pensamiento mágico, y que en este sentido quizá en algunos momentos no sean adecuadas al estímulo desde una óptica adulta y lógica (puede llorar por la pérdida de un juguete y permanecer inmutable ante la muerte de su madre), "pero para él el estímulo que produce, por ej., su miedo es real y en esa medida debe ser protegido" (Maquirriain, 1982). De esta forma, al reírse, por ej., de su miedo ante el pasillo oscuro, ⁶ porque consideramos que sus motivaciones son tontas, al ser para el niño verdadero, real el estímulo, lo que percibe el niño no es la "lección lógica", sino la prohibición de vivirlo cuando algún estímulo se lo proporcione.

Por otro lado, tras proteger el sentimiento auténtico, bien estará que le expliquemos posteriormente el "verdadero peligro" del pasillo oscuro.

En definitiva, las reacciones emocionales del niño no tienen intermedios: ante un hecho que estimula su alegría, el niño siente y expresa gozo automáticamente, sin mediaciones.

Hasta aquí, poco más tendría que añadir el A. T. en el terreno de lo emocional, si la autenticidad con que vive el niño sus emociones continuara tal cual en el futuro. Si sus mayores permitiesen, apoyasen, favoreciesen y fomentasen tal capacidad, el niño crecería desarrollando sus emociones naturalmente. Un "*clima emocional*" (Maquirriain, 1982) marcado por el "*amor, la confianza y la aceptación*" (J. Tapia) no plantearía mayor problema al desarrollo de las emociones, que es en sí mismo natural, y que Maquirriain resume en una fórmula: capacidad emocional + permisos = EMOCIONES AUTÉNTICAS.

Pero es el caso que con demasiada frecuencia el entorno del niño está enfermo de patologías parentales y tiene influencias restrictivas sociocul-

* Psicólogo.
Pérez Galdós, 50-19
46008 Valencia

turales, en el terreno de lo emocional, entre otros. Prohibiciones internas de las figuras parentales y expectativas en torno al niño, hacen que se bloquee el innato crecimiento del "latido emocional" (Maquirriain, 1982).

Ya apuntó Berne (1973) que hay "emociones inaceptables" para muchas familias. Independientemente de las programaciones de roles sexuales, es el caso de la familia que ante una reacción justificada de rabia por parte del niño, el padre, muy serio, le dice: "No te comportes como un camionero". O cuando a la niña, triste porque se le ha roto su muñeca preferida, la madre le dice: "Si lloras, tus amigos no te querrán".⁷

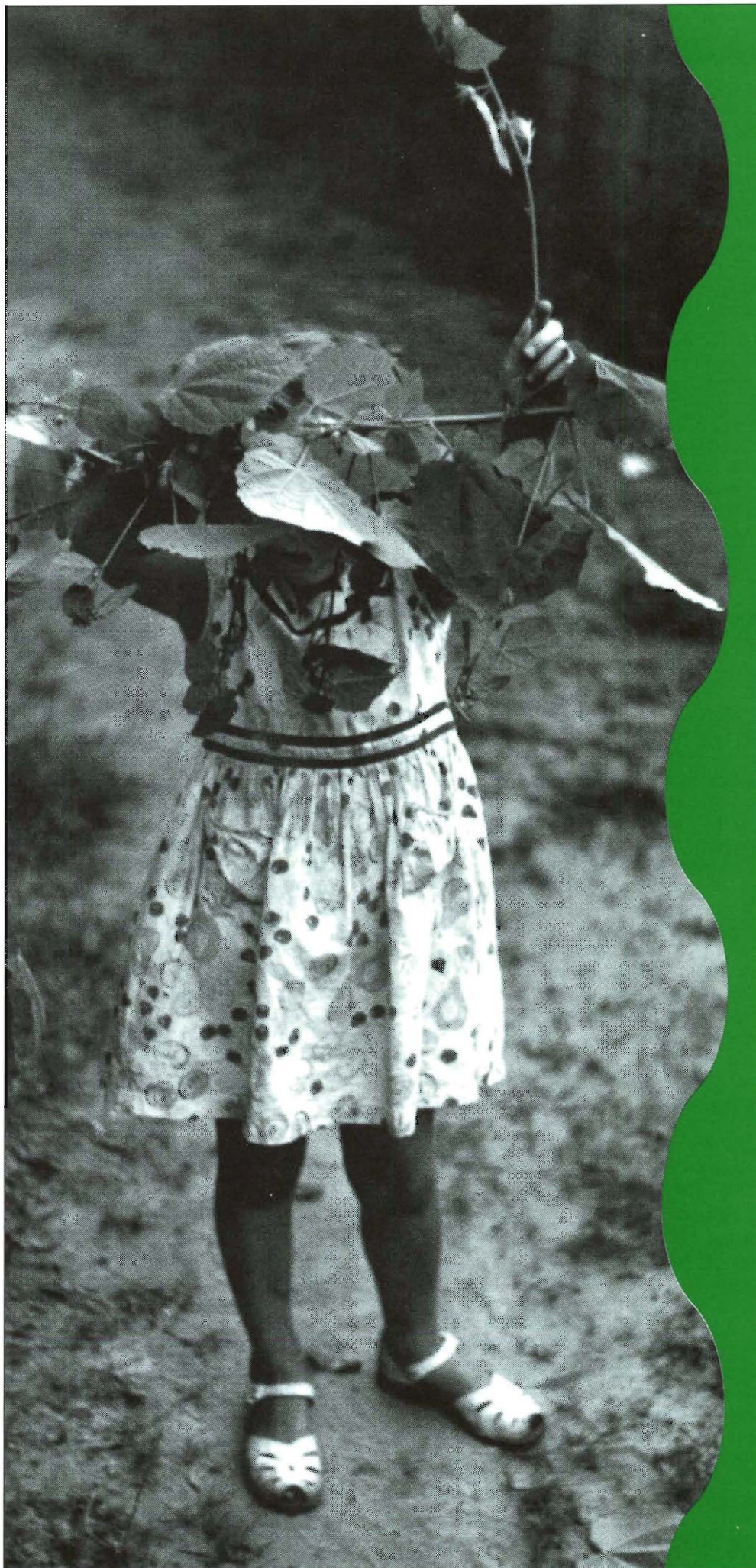
Pero es que además esos padres darán ejemplos de no mostrar y/o sentir determinadas emociones.⁸ El niño puede ver que su padre demuestra afecto hacia su madre, pero solamente cuando la encuentra realmente abatida. Finalmente, el niño a la vez que intuye que su madre está enfadada, no ve que en nada lo manifieste.

En definitiva, de diversas formas, las figuras parentales significativas pueden estar diciéndole al niño: "No sientas... (sentimiento)"; "No expreses... (sentimiento)"; "Siente... (sentimiento), sólo cuando..."; "Siente... (sentimiento), pero no lo expreses".

El campo de las emociones queda así delimitado. Delimitación que va desde la *prohibición* de sentir, a la de no manifestar determinada emoción (la prohibición de no sentir y no manifestar, conjuntamente, emociones, produciría, en palabras de Steiner, un "analfabeto emocional"), pasando por limitaciones estimulares ("sólo llorar ante la muerte") o expresivas ("sólo sentir tristeza, pero no expresarla"), violentando de esta manera, la *emoción* auténtica como tal, con su proceso natural de sentir-expresar-pulsar.

En este punto, el niño "se pregunta": ¿qué debo sentir?, ¿qué debo expresar? Se le ha creado un "vacío emocional" y se encuentra confuso, desorientado. Dice Maquirriain que tal vacío "debe ser llenado". Quiere decirse con ello que una emoción puede ser maniatada, pero nunca renuncia a seguir viva, aunque sea en lo más subterráneo de la persona, y su energía busca encontrar expresiones. En este estado es en el que las figuras parentales, paralelamente a la tarea de prohibir, ofrecen modelos emocionales (los suyos) alternativos,⁹ y en la medida en que son seguidos por el niño, él se ajusta a ellos, es acariciado.

Hasta aquí, estamos en un punto en el que el niño tiene prohibida total o parcialmente la espontaneidad emocional, sufre en su estado de con-



fusión subsecuente y los padres ofrecen modelos de los que, de seguirse, se derivan caricias para él.

Quizá el niño, en razón de su fuerza interior y a la cualidad y cantidad de prohibiciones, puede llegar a conservar totalmente su integridad emocional. Sin embargo, para él, es una razón de supervivencia que su entorno familiar lo acepte; en consecuencia, acabará optando –en todo o en parte– por los modelos, y tanto más fuerza tendrá su “clima ambiental”¹⁰ cuanto más patológico.

Volviendo a la cita anterior de Berne, junto a las “emociones inaceptables”, dice, hay otras que son “animadas” por el medio familiar. F. English (1985) desarrolla esta idea al decir que la familia rechaza ciertas emociones: pena, entusiasmo, independencia... La familia apoya ciertas emociones: malhumor, timidez, animación forzada... Además, no sólo hay desaliento, sino, a menudo y como consecuencia, designación errónea (al niño se le ha muerto el pececito y llora, ante lo cual el padre le dice: “Lo que pasa es que estás muy cansado, y tendrías que irte a dormir”).

El “vacío emocional” busca llenarse, las emociones prohibidas buscan encontrar una expresión. La familia le enseñará que, por ej., ante la tristeza, que no es de recibo, “lo natural” es reaccionar con rabia (falsa) o con alegría (falsa). Que cuando en esta familia ocurren desgracias, lo “ideal” es sentirse alegre (falsamente). “Demostrará” ese padre que los momentos de miedo son momentos para la risa (alegría falsa). Instaurarán reacciones depresivas (tristeza falsa) en sustitución de la rabia auténtica. Quizás esa familia manifieste preferencias entre los hijos, convirtiendo el afecto de ese niño en celos (falsos). También le dirán que está cansado, cuando en realidad está triste. O le dirán que tiene sueño, cuando en realidad su rabia está justificada. O le harán sentirse culpable cuando esté alegre.

Kertesz nos cuenta el caso de Lito: “Lito, de cinco años, está aburrido por la mañana. Le faltan caricias. Se porta mal, con lo cual llama la atención de su papá. Este le dice que si juega quietito hasta la hora de comer, lo va a llevar al parque de diversiones. A la hora de cumplir su promesa, el papá le dice que tiene mucho sueño y necesita dormir una siesta, que lo llevará más tarde. Lito estalla en un tremendo berrinche. Su mamá se lo lleva y le dice que es malo, que no comprende que el papá requiere descansar, los sacrificios que hace por él, etc., etc. Lito se siente culpable y llora”.¹¹

En este proceso, el niño, que está buscando qué debe sentir, qué debe expresar, encuentra en estos modelos el sucedáneo emocional “idóneo” que le da la respuesta de lo que debe sentir ante un estímulo al que no puede responder con emoción auténtica. Estos sucedáneos emocionales son los que el A. T. denomina falsas emociones (Rackets).¹²

En el ejemplo de Lito, “...cuando un par de episodios como éste, aprenderá a:

1. Renunciar a sus deseos.
2. A la rabia auténtica ante la frustración.
3. Reemplazándola por culpa” (pág. 280).

Ahora bien, esta sustitución, que se inscribe en una tensión entre las potencialidades del niño y su clima emocional, se realiza dentro de un proceso de experimentación por parte del niño (An). Este, dice Berne, ha probado sintiéndose enojado, culpable, herido, virtuoso... Algunas de estas emociones han recibido por parte de los padres castigo o indiferencia, pero otras “han dado resultado” (las “aptas” y “convenientes” para Maquirriain; las “idóneas”), esto es, han sido acariciadas.¹³ El niño decide optar por ellas,¹⁴ dejando bastante de lado a las demás.

En esta opción se han dado, pues, los siguientes elementos básicos:

1. Las potencialidades del niño.
2. Las prohibiciones y permisos parentales.¹⁵
3. Una dinámica interna de búsqueda propiciada por el “vacío emocional”.
4. La búsqueda ha encontrado una referencia estable en los modelos parentales.
5. El “motor” psicológico de la adhesión a esos modelos ha sido la necesidad de caricias (cuestión de supervivencia).¹⁶

A partir de aquí se instala en la inautenticidad emocional. En un mundo de falsas emociones que se mantiene por ser acariciado¹⁷ “deviniendo así dichas emociones en una especie de reflejo condicionado” (Berne, 1973). Esta observación de Berne es fundamental para entender la dinámica posterior del racket.

La consecuencia, dice F. English (1985), es que el niño aprende a evocar un sentimiento aceptable o atribuido cada vez que experimenta uno inaceptable (al que reemplaza o encubre). Es más, la persona buscará sentir ese sentimiento (falso), sentirse “así”.

Efectivamente:

“Una vez nos acostumbramos a ese sentimiento, tendemos, sin estar conscientes, “en caso contrario sería

una maniobra”, a esforzarnos por encontrar personas y situaciones que proporcionen una fuente rápida para sentirnos de esa forma de nuevo. Nos repetimos” (D. Jonjeward); y todo ello a través de formas deshonestas de preparar e interpretar situaciones (D. Jonjeward, 1986).

“El Pequeño Profesor (An) manipula (“extorsionista”, para F. English) a los que le rodean para que entren en su circuito NO OK, con transacciones cerradas y en los roles que él necesita. Así consigue las caricias inadecuadas que le son familiares para cargar su batería NO OK. Manipulamos para que nos rebajen, nos ignoren, nos admiren, asusten, adulen... (R. Kertesz).¹⁸

Algunos ejemplos de adultos a la búsqueda de su racket:

- El caso de aquel señor que no era claro, y no dejaba que la gente supiese cuáles eran sus normas, lo que le permitía molestarse.
- El que echaba las culpas a los demás para sentirse puro y virtuoso.
- O el caso de aquella mujer que acostumbraba a hacer promesas con “buenas intenciones”, las cuales raramente cumplía. Cuando le respondía con desagrado y enojo, ella se sentía mal respecto a sus propias habilidades.
- Aquel otro que buscaba siempre situaciones en las que fracasaba (para tener la garantía de sentirse inseguro e inferior).
- Aquella persona que necesita continuamente sentirse querida (“Todos me quieren”, “Me recibe siempre todo el mundo muy amablemente”...): racket de afecto.
- Aquella otra que hasta en los entornos necesitaba sentirse alegre (falsamente), no podía permitirse la tristeza auténtica.

En definitiva, se apunta a la idea de que una vez la persona ya ha aprendido a sentir el rebusque, rebuscará (buscará una y otra vez) poder sentir esa emoción.

Esto se explica por el hecho de que una emocionalidad inauténtica sume a la persona en la insatisfacción de la artificialidad, que sólo puede superar (acallar, soportar) con caricias, por eso re-busca, ya que es la forma de obtener “el premio” de ese sentimiento que es (la) caricia. Si es necesario, para ello manipulará, extorsionará, explotará personas y situaciones, como ya ha quedado dicho más arriba. El rebuscador, repite el racket cada vez que desea caricias e “...invierte una gran cantidad de tiempo y energías en arrancar

a la fuerza caricias a los demás..." (F. English, 1985).

No obstante, una aclaración de interés es constatar que esta "búsqueda" puede ser constante, una necesidad permanente en el Na de "encontrarse con su emoción" porque ello es tanto como reconocerse (un estado de "marceración" en esa emoción de su Na), o puede ser que la persona, no encontrándose tan "drogado" de "esa" emoción falsa, sólo circunstancialmente la "saboree", no recurra a la extorsión, aproveche coyunturas para sentir el racket.

Un caso real que se presentó en un grupo de terapia puede ser ilustrativo de este último supuesto: "M. F." era profesional de enfermería. En cierta ocasión, le rogó a una compañera que le cambiase el turno, ya que necesitaba ese día para zanjar un asunto de su máximo interés. La compañera se negó. "M. F." sintió rabia en ese momento (se sentía molesta con la compañera, muy contrariada). Sin embargo, no le expresó ese sentimiento. Como consecuencia de no manifestar ni tan siquiera un pequeño enfado, "M. F." quedó resentida (rabia introyectada) con su amiga. La emoción falsa de resentimiento había sustituido a la rabia auténtica: un racket.

Al margen de un análisis más profundo, "M. F." afirmó en el grupo no estar habitualmente en ese "caldo emocional" de resentimiento. Sin embargo, una coyuntura le había permitido sentirse "así" (resentida), obtener esa caricia (negativa).

Este último caso da pie al asunto de los cupones o estampillas.

Cuando "M. F." le ha guardado resentimiento a su compañera, en lenguaje de A. T., diríamos que ha coleccionado un cupón, susceptible de ser canjeado por un precio psicológico mayor o menor. Es decir, la persona guarda sus malos sentimientos, los pega en una libreta y cuando tiene suficientes (a veces basta con uno) los cambia por una conducta o una emoción no permitida. Así, en el caso que nos ocupa, su A de acuerdo con su Na (que es quien los colecciona) puede que un día le diga a su P: "Nadie puede reprocharme que me irrite", y a continuación le eche en cara a su compañera que ha vuelto a relevarle un minuto tarde.

Existen unos criterios básicos generales que distinguen una emoción auténtica de una falsa emoción:

1. Adecuación al estímulo: evidentemente, resultaría inadecuado sentirse triste por el hecho de recibir el premio gordo de la lotería. Sería el caso de una tristeza falsa.

Los sentimientos genuinos guardan relación con los acontecimientos.

2. Adecuada intensidad: ello en dos sentidos:

2. 1. Intensidad ajustada al estímulo: por ejemplo, el sentimiento de rabia (auténtica) ante un pisotón en el metro, debe ser evidentemente de menor intensidad que la sentida como respuesta a la pérdida de una cantidad importante de dinero.

2. 2. Cualidad de la intensidad: la emoción auténtica se siente sin altibajos, tiene algo de monacorde.

3. Adecuada duración. Así, ante la muerte de un familiar querido, es auténtica una tristeza propia del período normal de duelo, y que sirve para superarlo. Una persona que se sintiese triste dos años después por este hecho nos daría el ejemplo de un sentimiento inauténtico.

Los sentimientos genuinos tienden a no perdurar, a menos que perduren las causas.

4. Contagio. Las emociones verdaderas tienen la capacidad de provocar en el otro esa misma emoción; una persona realmente alegre, transmite alegría a quienes le rodean en ese momento. Una persona con falso miedo (ej. una fobia) las deja "frías".

5. Desde un punto de vista estructural: los sentimientos genuinos están en el NN (N. 1 en N. 2 de Steiner) y los falsos en el Na (P. 1 en N. 2 de Steiner).

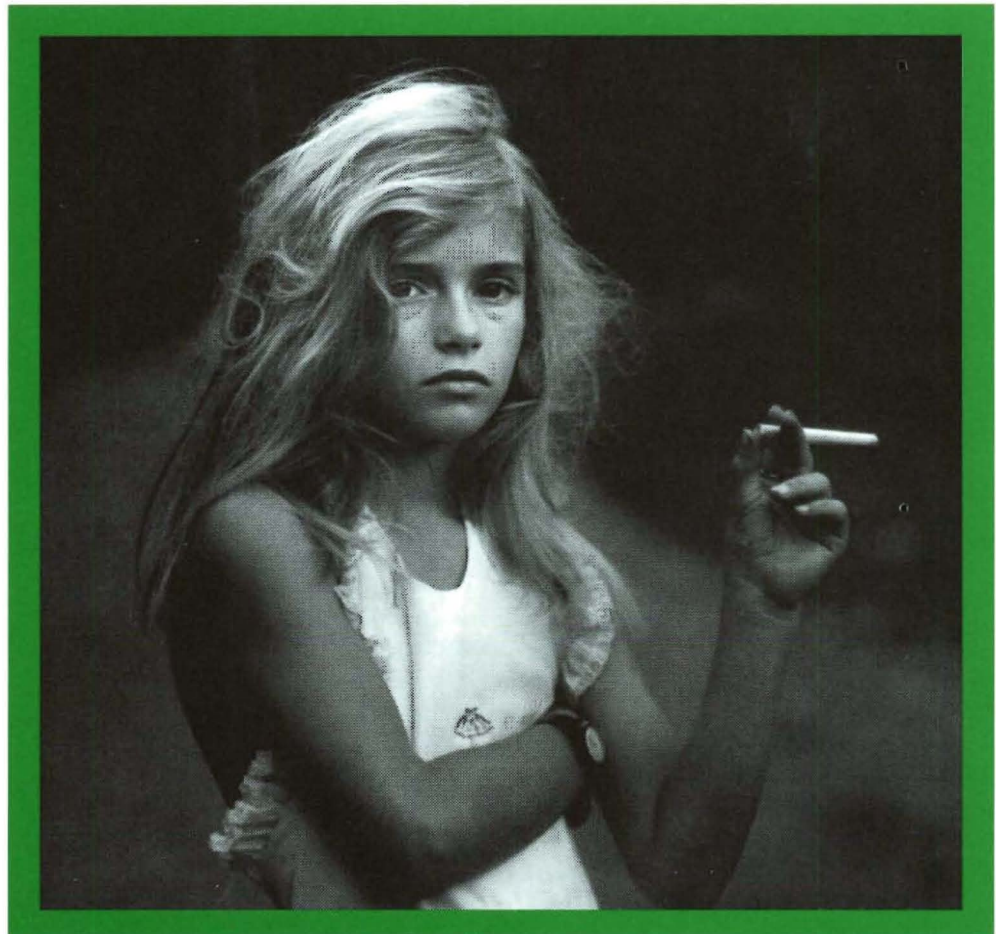
6. Desde el punto de vista de la posición existencial básica: los genuinos parten de una p. e. b. +./+.-; las emociones falsas: -/+ ó +/- ó -/- ó +/+.

El niño o ya adulto sufre con estos sentimientos estereotipados, de plástico, artificiales, huecos (Vergnaud, 1992), pero ya no sabe sentir y/o expresar el sentimiento original, auténtico, a fuerza de haber sido ignorado, prohibido, castigado, desalentado, confundido.

Estas falsas emociones por las que en un tiempo la persona optó, constituyen parte de su argumento de vida "...con el que va a funcionar hasta su muerte si... su capacidad racional no descubre el truco (cosa no muy común) o si alguien no le ayuda a descubrirlo" (Maquirriain, 1982).¹⁹

REFERENCIAS

- 1 *El Espectador*, Tomo IV; pág. 142.
- 2 *Libretos en que participamos*; pág. 90.
- 3 *Análisis Transaccional Integrado*; pág. 285.



4 *El arte de vivir*; pág. 145.

5 Estructuralmente están en el NN (NL) autónomo.

6 Haciendo así un DESCUENTO. En este tema son importantes las aportaciones de R. Laing (*El yo y los otros*; pág. 94-103).

7 Las prohibiciones no son sin embargo generalmente tan explícitas. De hecho son en su mayoría no verbales y mucho más sutiles. Así, Steiner (1982) nos cuenta el caso de "Anita la Huerfanita". Una niña educada por un padre desde su falso Padre (P. 1; para otros autores, Padre Crítico). El padre se sentía molesto con las necesidades de su hija, y era de la creencia que la mejor manera de formar el carácter era evitar mimarla y negarle cuanto quisiera, dándole otra cosa a la que hubiera pedido la niña. Pronto Anita aprendió a no expresar sus deseos y que para mejor no delatar sus frustraciones convenía no llorar. De este modo, el padre la prescribía, básica y consistentemente, entre otras cosas, que no debía llorar si se sentía frustrada. Le quedaba prohibido, pues expresar tristeza auténtica ante la frustración.

8 "...los mensajes originarios... se le dan principalmente por conductas parentales y secundariamente por palabras que vienen a remachar el mensaje de las conductas" (Maquirriain, *op. cit.*; pág. 33).

9 Tanto más "eficaces" cuanto se ofrezcan con una pauta prolongada, estable y coherente.

10 "Conjunto de permisos y prohibiciones, que funcionan constantemente como conductas cotidianas de los mayores en el entorno del niño" (Maquirriain, *op. cit.*; pág. 38).

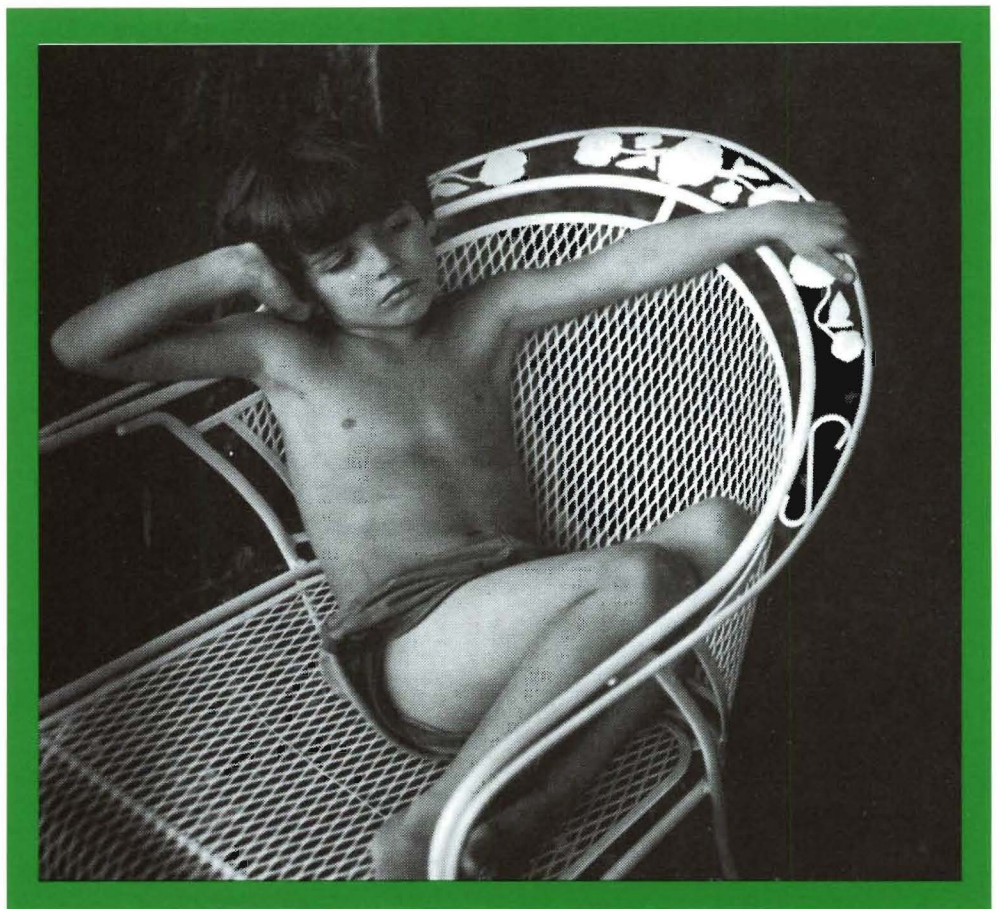
11 *Op. cit.*; pág. 280.

12 También se denominan: rebusques, emociones sustitutivas, falsas emociones, sentimientos parásitos, sentimientos favoritos (en el sentido de favorecidos), sentimientos de trapacería...

Se llama rebusque a una emoción o conducta inadecuada, patológica, fomentada por los padres o sustitutos en la infancia, que reemplaza a una emoción auténtica, no permitida, que no obtenía caricias o fue prohibida (English, 1792). Recogido de F. Pérez (1991).

Kertesz, en *A. T. integrado* (pág. 291) presenta un cuadro resumen de las emociones auténticas con sus falsas emociones sustitutivas más frecuentes.

13 Por ser las que responden a los modelos emocionales de las figuras parentales.



14 Berne fija la opción entre los 6 y los 10 años. Esta opción "...suaviza la presión y aumenta la satisfacción a corto plazo" (Steiner, *op. cit.*; pág. 115).

Conviene recordar que el niño recibe tantos mensajes positivos como negativos, y que la selección- opción lo es entre ellos, aunque no en razón de la lógica o valor de los mismos, sino desde "la fantasía y comportamiento puesto en práctica por su intuición" (Maquirriain, 1982).

15 Tanto unos como otras son recibidas por ósmosis, sin consciencia, en la mayoría de los casos, ni de que se dan ni de que se reciben.

El asunto de los permisos y prohibiciones puede ser más complejo de lo planteado: pensemos, por ej., en la posibilidad de que el padre o la madre dé verbalmente permisos a su hijo que conductualmente ni se lo ha dado ni se los da; pensemos también en la posibilidad de incoherencias entre las figuras parentales respecto a las prohibiciones emocionales... Sin embargo, estas situaciones no cuestionaría lo dicho aquí...

16 Ver René A. Spitz: "El primer año de la vida del niño".

17 "Una parte o faceta de sí mismo que es falsa (...) pueden confirmarla activa y tenazmente uno de los padres o ambos, o incluso todas las figuras significativas a la vez" (R. Laing, *op. cit.*; pág. 96).

18 *Op. cit.*; pág. 302.

19 *Op. cit.*; pág. 71.

INDICE BIBLIOGRAFICO

E. BERNE: *Qué dice Ud. después de decir 'hola'*. Ed. Grijalbo, 1974.

R. KERTESZ: *Análisis transaccional integrado*. Ed. Ippem, 1986.

J. M.^a MAQUIRRIAIN: *El arte de vivir*. Ed. Dosbe, 1982.

C. STEINER: *Libretos en que participamos*. Ed. Diana, 1982.

R. LAING: *El yo y los otros*. Ed. F. C. E., 1974.

D. JONJEWARD/DRU SCOTT: *Mujer triunfadora*. F. E. Interamericano, 1986.

R. A. SPITZ: *El primer año de la vida del niño*. Ed. Aguilar, 1979.

J. TAPIA: *Estrategia a la okeidad*.

F. PÉREZ GUZMAN: *Comunicación interpersonal en la empresa*. Apuntes curso-91.

R. N. BLAKENEY (1): *Manual de análisis transaccional*. Ed. Paidós, 1987.

J. M. VERGNAUD: *At. Instrumento de evolución personal y profesional*. Ed. Gestión 2000, 1992.

1. Compila artículos de F. English, etc.