

EL MODELO DE LOS ESTADOS DEL YO

LA PERSONALIDAD.

Lo que llamamos el "**Yo**" (el sí mismo) es la **concepción** que tiene una persona de su propia **personalidad**.

Las personas adquirimos esa concepción a través de la **percepción** de nuestras conductas subjetivas (lo que pensamos y lo que sentimos) y objetivas (lo que decimos y lo que hacemos), de la orientación u objetivos que damos a dichas conductas y de las consecuencias, resultados y respuestas que obtenemos de las otras personas a dichas conductas.

¿Qué es, por tanto, la personalidad?

Todas las personas tenemos una concepción natural, diríamos sobre el terreno, de lo que es la personalidad. Esa concepción podría resumirse de la siguiente manera:

Lo que llamamos **personalidad** es "el modo habitual en que una persona piensa, siente, habla y actúa, para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social." (Kertesz, 1985).

Una teoría de la personalidad es un **modelo** que facilita la observación, la exploración, la orientación y, en algunos casos, la intervención sobre la personalidad de un individuo. Es por tanto un "mapa" (modelo) del "territorio" natural, que es la persona concreta y la forma en que las personas nos comportamos en las distintas situaciones de la vida. *El mapa no es el territorio*, pero es una herramienta útil para moverse por él.

LOS ESTADOS DEL YO

El **modelo de la personalidad del Análisis Transaccional** se basa en lo que Berne llamó Estados del Yo.

Un Estado del Yo es "un sistema de emociones y pensamientos acompañado de su conjunto afín de patrones de conducta". (Berne, 1964).

La misma idea de estado hace referencia al hecho, que todos conocemos, de que una persona no siempre está con las mismas emociones, no siempre piensa lo mismo y no siempre se comporta externamente (habla y actúa) de la misma manera. Podemos cambiar de estado de un momento a otro y podemos tener conciencia de esos cambios y de esos diferentes estados. Pero son estados de un mismo yo, de una misma concepción de sí mismo más o menos estable y también más o menos dinámica, es decir cambiante con el tiempo conforme cambian las circunstancias externas e internas, y conforme vamos creciendo y vamos teniendo más experiencias en la vida.

Berne observó que los diferentes estados del yo que usamos las personas pueden clasificarse en tres grandes grupos que tienen algo en común y que los distingue entre sí.

Los tres grupos de estados del yo los denominó **Padre Adulto y Niño** (cuando se refieren a estados del yo, Padre, Adulto y Niño se escriben con mayúsculas) y se les representa mediante un diagrama como el de la figura N° 1.

Pueden considerarse como manifestaciones fenomenológicas de tres partes distintas de la estructura de nuestro **Aparato**

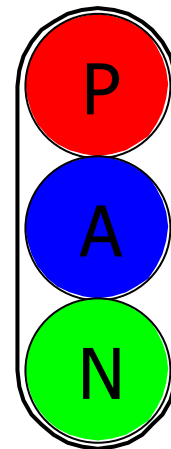


Figura n° 1.

Psíquico. Estas partes son lo que Berne llamaba **Órganos Psíquicos** y suponía que son tres: La **Extereopsique**, la **Neopsique** y la **Arqueopsique** (Berne, 1961).

Se manifiestan tanto internamente (pensamientos y sentimientos) como externamente (lo que hablamos y lo que hacemos) de manera distinta.

Veamos ahora cada estado del yo, su definición, sus manifestaciones internas, las formas en que las percibimos, sus manifestaciones externas más comunes.

EL NIÑO

Todos hemos sido niños y en la actualidad algunas veces sentimos, pensamos, hablamos o actuamos como cuando éramos niños, tanto a solas como en nuestras relaciones con los otros.

Berne definió el estado del yo Niño como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo". (Berne, 1961).

Nuestro Niño representa una forma de pensar, sentir y comportarnos en la que la experiencia es subjetiva (por contraposición a la posibilidad de "objetivar" la experiencia desde el Adulto como veremos después), predomina la afectividad, las emociones, la expresividad y la intuición.

Cuando utilizamos todos estos recursos para hacer frente a las situaciones, decimos que utilizamos nuestro Niño. Podríamos decir que cada uno llevamos dentro un niño o una niña. El niño o la niña que fuimos. Berne decía que "el Niño es un estado del yo que es una reliquia arcaica de un periodo temprano significativo de la vida. El Niño adaptado está influido por los parámetros parentales. El Niño expresivo es más autónomo." (Berne, 1973)

Todos los niños son diferentes, el Niño de cada uno es diferente. Este Estado del Yo Niño es diferente en cada época de uno mismo y también tiene pautas comunes durante mucho tiempo o incluso toda la vida.

La manifestación del Niño en una situación dada puede tener resultados o consecuencias o resultados saludables y efectivos o no, según los casos. El desarrollo positivo de nuestro Niño es una gran fuente de energía psíquica. Nuestro Niño está en nosotros, no para hacerlo callar siempre y para reprenderlo, sino **PARA CUIDARLO**.

Nuestro Niño es la parte de nuestra personalidad que nos aporta, si lo tratamos adecuadamente, la espontaneidad, creatividad, entusiasmo, habilidad, afecto natural, vivacidad,... de cuando éramos niños. También puede ser una manifestación de nuestra personalidad atemorizada, vergonzosa, malhumorada, exigente, desconsiderada, e incluso cruel,... como lo éramos de niños a veces. Es la parte más genuina de nosotros mismos y permanece en nosotros desde el nacimiento hasta la muerte, a partir de la cual se ha de desarrollar nuestra personalidad Adulta autónoma.

Es mejor aceptarlo y ver la forma de cuidarlo bien para que crezca, que tratarlo con dureza y con desconsideración creyendo que así desaparecerá.

Solo disfrutamos de la vida si nuestro Niño está implicado y disfruta, y solo disfruta si está bien atendido.

COMO DISTINGUIR AL NIÑO EN ACCION

Cuando se hace cargo de la personalidad el Niño de la persona, esta se comporta de un modo infantil, como un niño/a de determinada edad. Como el/la niño/a que la persona fue en determinada época de su vida. La edad típica de nuestro Niño depende de su historia infantil y de sus experiencias primeras.

El Niño se manifiesta por gestos más que por palabras: movilidad de los ojos, agitación de las manos y de los pies, posturas, modulación de la voz, utilización de expresiones metafóricas, sensaciones fisiológicas,...

Algunos de sus indicadores¹ son:

Expresiones: ¡Yupi!, ¡Que guay!, ¡Fantástico!, La he fastidiado..., No se qué más decir, Esto funciona..., ¿Vale...?, ¡Jo!, Que rollo...

Tonos de voz: Variable, o retraído y débil, o brillante y excitado.

Gestos: Bufar, hacer la burla, gesticular, retorcerse las manos, rascarse, mover la punta del pie, retorcerse un cabello, repiquetear en la mesa, manosear un lápiz, dibujar durante una reunión, bailar,...

Sensaciones: Nerviosismo, bienestar, picor, palpitación del corazón, lágrimas, risas, rubor o palidez repentina, temblor,...

Actitudes corporales: Las piernas recogidas bajo la silla, los pies en la mesa, desaliñado, desplomado, hombros contraídos, sacar el pecho, agitado, contraído, feliz, caluroso, gracioso, simpático, deprimido,...

Miradas: Moviendo los ojos a derecha o a izquierda, los ojos bajados, suplicantes, sonrientes, cómplices,...

EL PADRE

Todos hemos tenido padres o hemos sido criados por personas que hicieron para nosotros de padres y que han tenido para nosotros, en la infancia, adolescencia y algunas veces más tarde, una gran influencia. En la actualidad, algunas veces nos percibimos a nosotros mismos pensando, sintiendo, hablando o comportándonos como alguna de esas figuras parentales cuando estamos solos, pero sobre todo en nuestras relaciones con algunas otras personas.

Berne definió el estado del yo Padre como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental". (Berne, 1964)

El Padre es, en nuestra memoria, nuestro banco de datos interiorizado, nuestra certeza sobre lo que se debe hacer en la vida.

Funciona como un magnetoscopio o magnetófono donde grabamos, tenemos disponibles y en determinados momentos reproducimos interna y externamente un repertorio de "grabaciones" con lo que se debe hacer, con lo que es válido hacer en cada situación. "Puede funcionar como una influencia interna dirigente (Padre Influyente) o exhibirse directamente como conducta paterna (Padre Activo)". (Berne, 1973).

Es el lugar de la cultura, de las tradiciones, de las normas, de los valores, nuestra concepción del mundo y de la vida recibido del medio social en el que hemos crecido.

COMO DISTINGUIR EL PADRE EN ACCION

Cuando se hace cargo de la personalidad el Padre de la persona (Padre Activo), esta se comporta como lo hacía alguna de sus figuras parentales cuando él tenía determinada edad.

Cuando la persona que **habla** (*ver nota 1*) lo hace **desde el Estado del Yo Padre:**

- usa frases estereotipadas, refranes, clisés,
- da órdenes,
- usa adjetivos calificativos,
- hace juicios de valor,...

Ejemplos: "El que manda, manda; aunque mande mal", "Si no sabes hacer las cosas bien, no las hagas", "Hazlo así", "Eso no se hace", "Siempre..", "Jamás..", "Lo que hace falta es..", "Por que lo digo yo", "Esto es ridículo", "¡Tonto!", "¡Inmaduro!", "¡Infantil!", "No haces nunca nada bien", etc.

¹ Tan solo son indicadores que han de verificarse con los demás métodos de diagnóstico (social, histórico y fenomenológico)

Tono de voz: En general fuerte, como puntualizando o bien envolvente...

Gestos: Apuntar con el índice, sacudir la cabeza de un lado para otro, aprobar con la cabeza, hacer un guiño, estrechar a alguien en los brazos, dar una palmada en la espalda...

Actitudes corporales: Manos sobre las caderas, mirar de arriba a bajo, cruzar los brazos sobre el pecho, meter la barbilla entre la mano, extender los brazos...

Expresiones faciales: Fruncir las cejas, expresión de simpatía o de altivez, apretar los labios, elevar las cejas, elevar los brazos al cielo...

Las miradas: Son intensas, dan miedo o envuelven o apoyan o culpabilizan o miran desde arriba...

EL ADULTO

Berne definió el estado del yo Adulto como "caracterizado por una serie autónoma de sentimientos, actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual". (Berne, 1961).

Es la parte de nosotros que nos sirve para "fotografiar" u objetivar la realidad de las cosas, de las personas y de los acontecimientos: los hechos, las cifras, los datos objetivos. Con capacidad de escucha, de autoescucha y de interrogación.

En él radica la aptitud para recoger todas las informaciones necesarias para la decisión, sin ideas preconcebidas ni ilusorias. También la capacidad de estrategia y de negociación para actuar con competencia y eficacia.

En el tratamiento de la información, desde el Adulto, funcionamos como un sistema lógico y racional, como un ordenador inteligente: Procesamos la información que recogemos del exterior, por medio de los sentidos corporales, y del interior, es decir del cuerpo y de los otros Estados del yo. Recogida la información la clasificamos, analizamos, organizamos, sacamos deducciones lógicas, evaluamos las opciones, estimamos las probabilidades de éxito de cada una de ellas, tomamos decisiones razonables y convenientes en la situación presente, ponemos en práctica las decisiones, las revisamos y ajustamos si es preciso.

Se experimenta como la voz de la razón aquí y ahora. Está orientado a cuidar con objetividad y de manera actualizada a la persona teniendo en cuenta las circunstancias de la situación, las necesidades y sentires propias y ajenas y la ética propia.

COMO DISTINGUIR EL ADULTO EN ACCION

Cuando se hace cargo de la personalidad el Adulto de la persona, esta se comporta de una manera autónoma y pertinente a la situación aquí y ahora.

La serenidad dentro de la emoción, la escucha atenta, el uso de preguntas que buscan información, una mirada directa, etc. son algunos de los indicadores del Adulto.

Se manifiesta hacia fuera con palabras y frases que expresan hechos, datos internos y externos, con preguntas y respuestas con intención directa y clara, con valoraciones objetivas basadas en datos. Con acciones efectivas y pertinentes para resolver los problemas usando los datos y recursos de la situación. Con expresión de sentires auténticos relacionados con los estímulos y relaciones de la situación presente.

Usa palabras y frases como: "¿Preparado?... ¡Ahora!", "Hay demasiadas cosas para trabajar con comodidad", "¿Dónde pongo esto?", "Aquí", "¿Quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué, para qué?", "¿Has tomado una decisión?", "¿Qué esperas de mi?", "¿Cuáles son los medios de que dispones?", "No estoy de acuerdo", "Esta es mi opinión... , pero no es más que mi opinión", "Estas son las ventajas y los

inconvenientes”, "Me siento triste (contento, enfadado, asustado,...) cuando dices (haces) eso"...

Actitudes corporales: Relajado pero atento, cabeza derecha, mirada discreta, voz calmada, las piernas puestas en el suelo, los brazos abiertos,...

ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE PRIMER ORDEN

Con el modelo de los estados del yo podemos hacer varios tipos de análisis de la personalidad.

El diagrama de la figura N° 1 se denomina **diagrama estructural de primer orden**. Representa la separación (análisis) de la personalidad en tres partes Padre, Adulto y Niño, haciendo referencia a los **contenidos** de dichas partes en cuanto a pensamientos, sentimientos y comportamientos de distinto origen biológico e histórico y de distinta vivencia interior.

ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE SEGUNDO ORDEN

Un análisis más detallado de estos contenidos nos conduce a un diagrama estructural de segundo orden como el representado en la figura N° 2.

En este análisis estructural de segundo orden el Padre y el Niño han sido divididos en partes más pequeñas.

El **Niño en el Niño** (N_1). Podría llamarse también nuestro **Niño Somático**. Representa las necesidades, los deseos, los impulsos y los sentimientos que derivan de nuestro cuerpo y sus reacciones al entorno. Está presente a lo largo de toda la vida y es nuestra principal fuente de motivación para el comportamiento. Cambia conforme cambia nuestro cuerpo con la edad y nuestras condiciones físicas. Contiene también registros de nuestras vivencias pasadas en esta área.

A estos registros a veces se les llama grabaciones pues nuestro cerebro almacena estas vivencias, con las emociones asociadas, en unidades que pueden volverse a reproducir en cualquier momento.

El **Adulto en el Niño** (A_1) es la primera parte pensante que aparece en el proceso de desarrollo (el primer Adulto). Funciona cuando usamos la intuición, la curiosidad y la creatividad. Es una parte muy interesada en sí mismo y en el entorno. Berne le denominó El **Pequeño Profesor** porque, ese estilo de pensamiento sin lenguaje, permite al bebe “conocer” lo que su madre siente y, de mayores, nos proporciona un método para imaginar e intuir qué hacer para salir de las situaciones de la vida e ir tirando.

El **Padre en el Niño** (P_1) representa un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos automáticos, decididos en la infancia por El Pequeño Profesor con el fin de responder a lo que los padres esperan de nosotros y que se han convertido en **creencias y patrones** más o menos **rígidos** de respuesta en situaciones determinadas.

En el Padre se han representado separadas las estructuras de primer orden de cada uno de los dos padres por simplificar; en realidad, tendríamos que representar cada una de las figuras parentales importantes para la persona. Representa la colección de **grabaciones** de lo que las figuras parentales pensaban, sentían y hacían en relación con la persona y con el entorno, tal como fue percibido por esa persona.

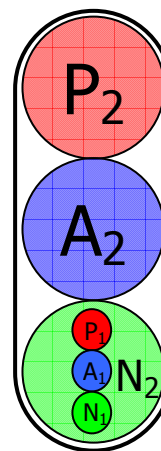


Figura N° 2.

DIÁLOGOS INTERNOS

A la hora de enfrentar una determinada situación, los estímulos de la misma llegan a los tres estados del yo. Padre, Adulto y Niño se activan, se estimulan frente a la

situación; son los recursos internos de que dispone la persona para responder o reaccionar y darle salida a la situación.

El **Niño Interno** se experimenta como nuestra caja de resonancia en la situación, el lugar de nuestros impulsos, de nuestras sensaciones, de nuestra espontaneidad, del calor humano en las relaciones, de la simplicidad del contacto, pero también de la timidez, del miedo al otro, de la sumisión o de la rebeldía, de la habilidad y de la astucia,...

El Niño Interno en la situación nos dice:

- "Lo que necesito es..."
- "Lo que me apetece hacer es..."

El **Padre Interno** (Influyente) se experimenta frente a la situación como una voz dentro de la cabeza que nos dice:

- "Lo que tienes que hacer es..."
- "Lo que debes hacer es..."
- Lo bueno/malo que soy.
- Que los demás son buenos/malos — mejores/peores que yo.....

El Padre hace, lo que podríamos llamar, comentarios editoriales internos sobre todo lo que la persona comprende, hace, piensa, siente en cada situación.

También puede manifestarse interiormente de otra manera: Puede ser cariñoso, benévolo, nutritivo, como un verdadero padre. Entonces puede experimentarse como una voz o actitud interna que nos dice cosas como:

- "Eres fenomenal".
- "No te preocupes, no estás sola" o "¡Pobre chico!"

El **Adulto Interno** se experimenta como una fuerza orientada a captar la situación y tratar la realidad externa e interna de una forma objetiva (como "objetos"), como datos, como informaciones, sin prejuicios y sin deformaciones ilusorias.

Se experimenta como la voz de la razón y en la situación nos dice:

- "Lo que conviene hacer es..."
- "Lo que quiero hacer es..."

El Padre, el Adulto y el Niño se influyen mutuamente (Figura nº3). A veces tenemos conciencia de ello (conciencia Adulta) y percibimos esa influencia como un auténtico **diálogo interno** entre diferentes partes de uno mismo. Otras veces el diálogo es inconsciente (sin conciencia Adulta), especialmente cuando es entre Niño y Padre, pero el resultado o el efecto de ese diálogo puede evidenciarse en forma de pensamientos, sentimientos, estados de ánimo, o conductas a veces poco conscientes o incontroladas hasta que el diálogo interno es aclarado y el Adulto puede ganar control sobre él.

En determinados momentos y situaciones, entre los estados del yo puede haber armonía, cooperación y, como consecuencia, coherencia y notable fuerza. En otras ocasiones, por el contrario, puede haber conflicto, oposición y desarmonía, en cuyo caso habrá diferentes grados de consistencia y de coherencia interna o exterior.

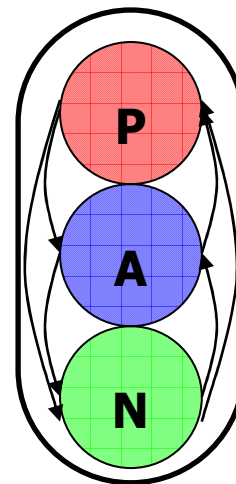
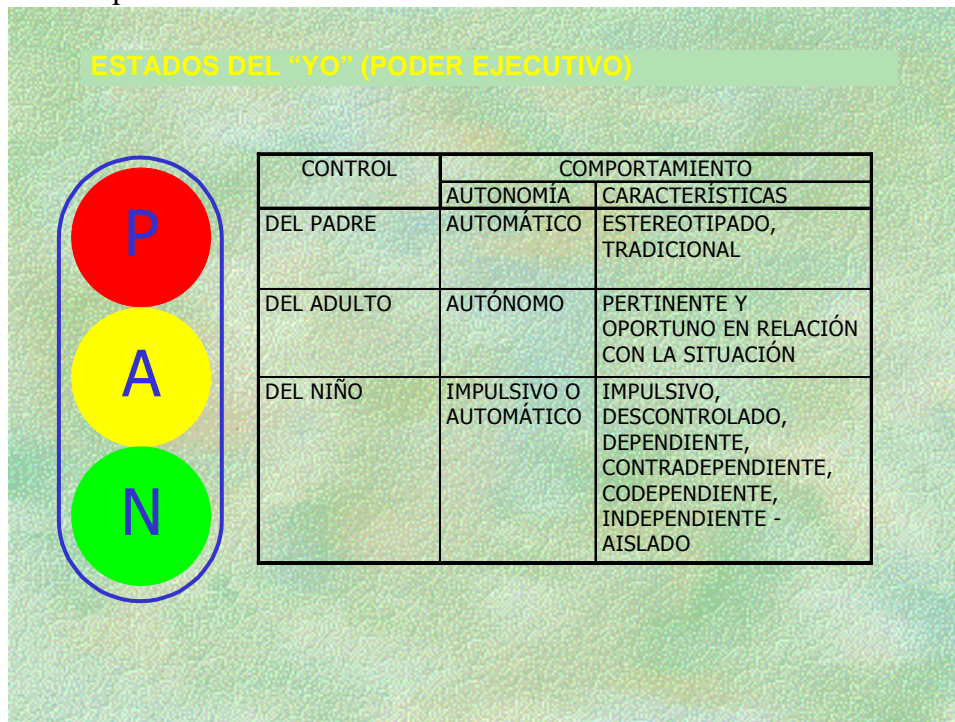


Figura nº3

EL PODER EJECUTIVO

Uno de los resultados de la estimulación de los tres estados del yo ante cualquier situación y de ese diálogo interno es que, en cada ocasión, uno de los tres estados del yo

va llevar el control del comportamiento de la persona. Él es el que tiene el **control ejecutivo** de la personalidad en ese momento.



Los otros estados del yo pueden estar conformes o no con la forma en que el *ejecutivo* está llevando la situación. Si no lo están, con posterioridad, habrá algún tipo de secuela emocional como culpa, vergüenza, resentimiento, apatía, etc.

Si el poder ejecutivo lo tiene el Adulto la situación será percibida y manejada de forma mas objetiva, teniendo mejor en cuenta las necesidades, deseos, intuiciones y sentimientos del Niño, y respetando de la mejor manera posible las normas y criterios del Padre. De esta manera las secuelas se minimizan o son más positivas. El comportamiento es autónomo, pertinente y adecuado a la situación aquí y ahora.

Si el poder ejecutivo lo tiene el Padre o el Niño la percepción de la situación será distorsionada para que encaje en el marco de referencia adoptado de otros o ideado en la infancia para explicarse las situaciones que se asocian con la presente.

Si es el Padre el que tiene el control ejecutivo, el comportamiento será automático en vez de autónomo y las conductas estereotipadas y tradicionales, con poca flexibilidad.

Si es el Niño quien tiene el poder ejecutivo el comportamiento ser automático o impulsivo, más que espontáneo. Puede ser impulsivo, descontrolado, y en relación con los otros, dependiente, contradependiente, codependiente o independiente - aislado.

Tener un estado del yo el poder ejecutivo, o el control de la personalidad, no es lo mismo que usar exclusivamente comportamientos de ese estado del yo. El control puede tenerlo el Adulto y los comportamientos ser una copia de los que hacía una figura parental (comportamientos de Padre), o similares a los que la persona cuando era niña (comportamientos de Niño).

EL ADULTO INTEGRADO

Este uso de los tres estados del yo de manera flexible, armónica, adecuadamente adaptada a las situaciones de la vida, con el poder ejecutivo en el Adulto es una forma óptima de funcionar que a veces se denomina el **Adulto Integrado**.

Una persona cuando funciona como Adulto Integrado, se comporta de manera que tiene en cuenta y cuida adecuadamente sus necesidades y deseos, sus emociones, sentimientos e ilusiones. Tiene en cuenta de manera realista los datos y circunstancias

de las situaciones, los efectos y consecuencias de sus decisiones, de sus actos y el impacto que tendrán estos en su entorno y las personas de él. Se dirige a alcanzar sus propios objetivos y tiene en cuenta sus propios criterios, valores y su ética y respeta los de los demás.

EL PADRE INTERNO

Una de las principales funciones del estado del yo Padre Influyente o Interno es el **cuidado automático de uno mismo**. Cada persona puede preguntarse:

- ¿Cómo me trato a mi mismo?
- ¿Qué clase de Padre soy conmigo mismo?
- ¿Tengo un Padre Interno criticón o que me apoya?
- ¿Trata mi Padre a mi Niño realmente con amor?

La calidad del Padre Interno de una persona guarda relación con cómo fue tratado por sus padres y otras personas importantes para él/la cuando era niño/a (con su **Parentamiento**).

Si ambos se dedicaron a criticarla más que a ayudarla; entonces su Padre Interno es más probable que se dedique preferentemente a señalar defectos y errores que a darle ánimo y apoyo ante las situaciones de la vida. Si a sus padres no les gustaba darle muestras de afecto; probablemente su Padre Interno no tratará a su Niño Interno con cariño. Si ambos padres o alguna otra persona influyente no tenían hacia ella una actitud coherente respecto de algún tema de la vida, probablemente sus criterios en relación con ese tema sean incoherentes.

En cualquiera de estos casos puede que la persona tenga dificultades para orientar su vida con su Adulto y para poder divertirse con su Niño sin crear problemas para ella o para los demás hasta que decida revisar sus grabaciones interiorizadas y las decisiones con ellas relacionadas.

CONTAMINACIÓN Y EXCLUSIÓN

A la hora de enfrentar una situación o de resolver problemas, otra dificultad interna es **la contaminación**, que significa interferencia.

El Padre o el Niño pueden interferir con el Adulto y distorsionar la percepción objetiva de la situación o el problema. Entonces la persona basará su comportamiento en sentimientos y en pensamientos arcaicos tomados de la reacción del Padre o del Niño a la situación más que en sentimientos y pensamientos autónomos y relacionados con la percepción objetiva de la situación. (Figura N° 4).

En las contaminaciones la persona cree estar funcionando con su Adulto pero el poder ejecutivo no lo tiene el Adulto sino el Padre o el Niño.

Situaciones en las que pensamos que estamos usando el Adulto pero tenemos **prejuicios**, será el Padre Interno el que este actuando sin conciencia Adulta de ello. Por ejemplo, si mi padre pensaba que los gitanos son de poco fiar, mi Padre Interno dirá lo mismo. Mi Adulto entonces estará contaminado si toma como un hecho lo que mi padre pensaba sin investigarlo realmente.

El Adulto también puede estar contaminado por el Niño. Por ejemplo si tengo la **creencia ilusoria** de que la gente está en contra mía cuando en realidad no lo está, puede ser que el Niño asustado interno esté contaminando mi pensamiento de Adulto.

Otro problema interno común es la **exclusión**. Ocurre cuando nos permitimos que uno de los estados del yo actúe o se exprese de forma rígida demasiado tiempo.

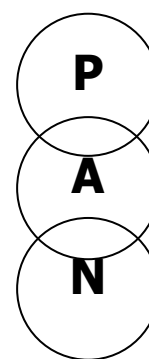
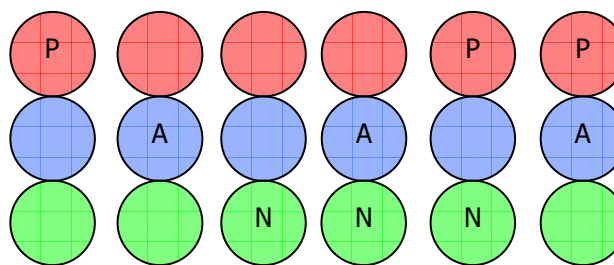


Figura n° 4

Entonces estamos actuando “constantemente como Padre” o “constantemente como Adulto” o “constantemente como Niño” a costa de no actuar como un ser humano pleno.

A veces es uno solo de los estados del yo el excluido. (Figura N° 5)

En todo caso contaminaciones y exclusiones son manifestaciones de lo que se denomina la **patología estructural**. Pueden ser más o menos graves o rígidas y tienen un origen arcaico defensivo, relacionado con experiencias más o menos dolorosas o emocionalmente intensas del pasado. En relación con esa experiencias hemos tomado decisiones personales auto limitadoras, pero de supervivencia en su momento, y que no son funcionales para enfrentar las situaciones actuales.



P, A y N excluyentes P, A y N excluidos
Figura nº5.

CAMBIO INTERNO

Todo esto puede cambiarse, dentro de ciertos límites, con más o menos trabajo dependiendo de nuestra flexibilidad y de las circunstancias del medio físico y social en el que cada persona vive.

El cambio puede ser espontáneo o programado, puede realizarlo uno por sí mismo o con ayuda, puede recibirse ayuda de las personas allegadas y amigos, de lecturas o de profesionales.

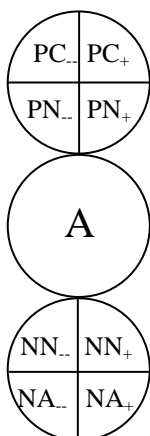
En todo caso si algo no funciona como deseamos, si hay algún problema personal, emocional o de relación, conviene hacer algo al respecto.

La **psicoterapia** es un proceso sistemático de cambio orientado a resolver problemas personales, emocionales o de relación.

El **crecimiento personal** es un proceso de autodescubrimiento para desarrollar algunos aspectos de la personalidad, o para cambiarlos si es necesario.

Tanto la terapia como el crecimiento personal deben ser conducidos por un profesional debidamente preparado para hacerlo.

ANÁLISIS FUNCIONAL



El análisis de los estados del yo partiendo de la observación de la conducta exterior (lo que hacemos y decimos y como lo hacemos) se denomina **análisis funcional o descriptivo** de los estados del yo. Es el análisis de las manifestaciones conductuales de los estados del yo, de cómo funcionamos como personas en la relación con los demás y nuestro entorno. El análisis de cómo funcionamos como Padre, como Adulto y como Niño en nuestra relación con los otros.

La Figura adjunta representa el diagrama funcional de la personalidad.

EL FUNCIONAMIENTO COMO PADRE

La función de los padres con los niños, y en general de las figuras parentales, es cuidar, orientar y encauzar a las personas a su cargo para desenvolverse en este mundo en cada situación. Tomando por guía

los modelos parentales pasados o presentes, existen muchas maneras de comportarse como Padre en relación con el entorno y con uno mismo.

Estas se pueden agrupar en dos maneras típicas:

- Controlar, definir, encauzar y ordenar o
- Ayudar, apoyar y alentar.

De ahí se deducen cuatro formas de funcionar como Padre:

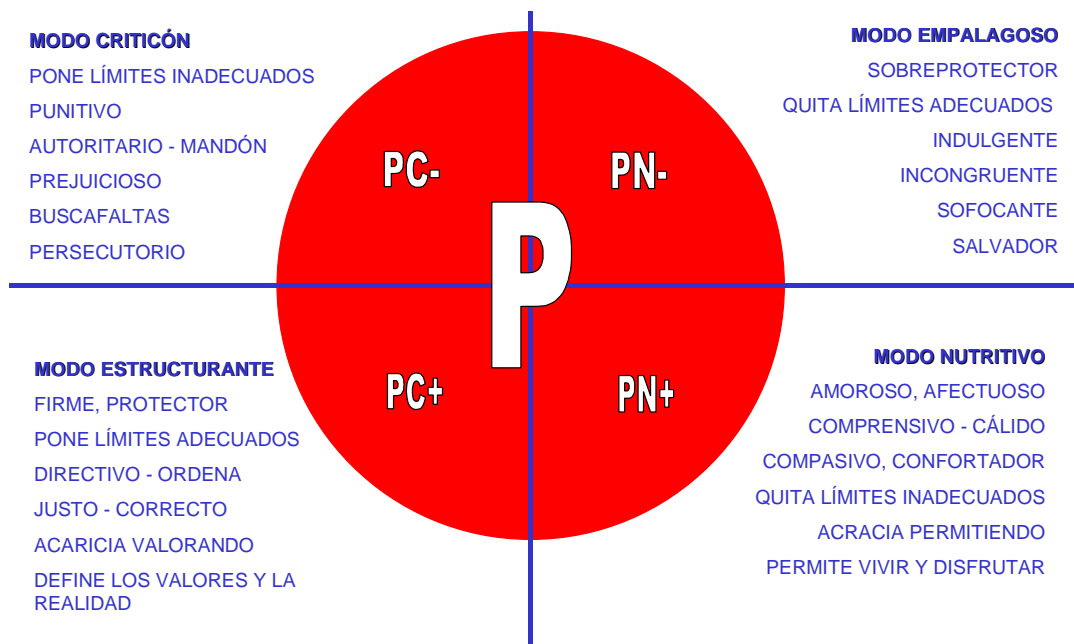
1.- Puede haber una manera saludable y pertinente de controlar, encauzar y ordenar, es decir haciendo esto auténticamente para proteger o promover el bienestar de las personas; una manera positiva (+). Se habla entonces del **PADRE CRÍTICO POSITIVO: P.C.+ o ESTRUCTURANTE**.

2.- O una manera inadecuada o no pertinente de controlar, encauzar y ordenar, es decir de una manera que no tiene en cuenta a las personas o a la situación; una manera negativa (-). En este caso se hablara del **PADRE CRITICO NEGATIVO: P.C.- o CRITICÓN**.

3.- Puede haber una manera pertinente y eficaz de ayudar, apoyar y alentar, es decir desde una posición de auténtica consideración y respeto a la persona ayudada; una manera positiva (+). Se habla entonces del **PADRE NUTRITIVO POSITIVO: P.N.+ o simplemente NUTRITIVO**.

4.- O una manera inadecuada e ineficaz de ayudar, apoyar y alentar, desde una posición de superioridad que no tiene en cuenta a uno mismo, a los otros o la situación; una manera negativa (-). Se habla entonces del **PADRE NUTRITIVO NEGATIVO: P.N.- o EMPALAGOSO**

ANÁLISIS FUNCIONAL - MODOS CONDUCTUALES DEL PADRE



COMPORTAMIENTOS COMO PADRE CRITICO POSITIVO (ESTRUCTURANTE)

La persona estructura las situaciones; contiene los impulsos y las emociones; manda, ordena, controla, prohíbe, limita, dice “no”, protege, defiende frente a otros, se compromete, de manera que sus límites y órdenes:

- Son aplicables, útiles y necesarios.

- Se basan en un acuerdo o contrato claro (jurídico, moral o social) , previsto en el tipo de relaciones establecidas.
- Aportan auténtica seguridad y protección a las personas.
- Son flexibles y con espíritu de tolerancia, aceptando las excepciones válidas.

COMPORTAMIENTOS COMO PADRE CRITICO NEGATIVO (CRITICÓN)

La persona juzga, etiqueta, sanciona, controla, ordena o limita pero lo hace de modo que sus juicios, sanciones, normas o límites:

- No son aplicables en la situación.
- Aunque puedan ser justas, son mal explicadas e incomprensibles.
- No están al servicio de la persona, de su protección.
- Representan una norma inapropiada para el desarrollo de la persona, una exigencia injustificada.
- Son arbitrarias.
- No se fundamentan en ningún acuerdo (jurídico, moral o social) previsto en esa relación.
- Son humillantes, agresivas, vejatorias o proceden de la venganza personal.
- Son demasiado rígidas y no toleran ninguna excepción, ni siquiera una excepción aceptable o que no molesta para el crecimiento o la eficacia general (El principio por el principio.)

COMPORTAMIENTOS COMO PADRE NUTRITIVO POSITIVO (NUTRITIVO)

La persona da ayuda, afecto, comprensión, apoyo y estímulo; quita límites inadecuados, acaricia permitiendo permite vivir, disfrutar y crecer; de modo que la ayuda que da:

- Es efectiva, la da dentro de su competencia y de su rol.
- Da la ayuda de corazón, por gusto, por elección o por amor auténtico.
- Responde a una necesidad real explícita o implícita y verificada, con respeto al deseo y la voluntad de la persona ayudada.
- La persona que da la ayuda, hace menos del 50% de lo necesario para que la persona ayudada salga de la situación problema.

COMPORTAMIENTOS COMO PADRE NUTRITIVO NEGATIVO (EMPALAGOSO)

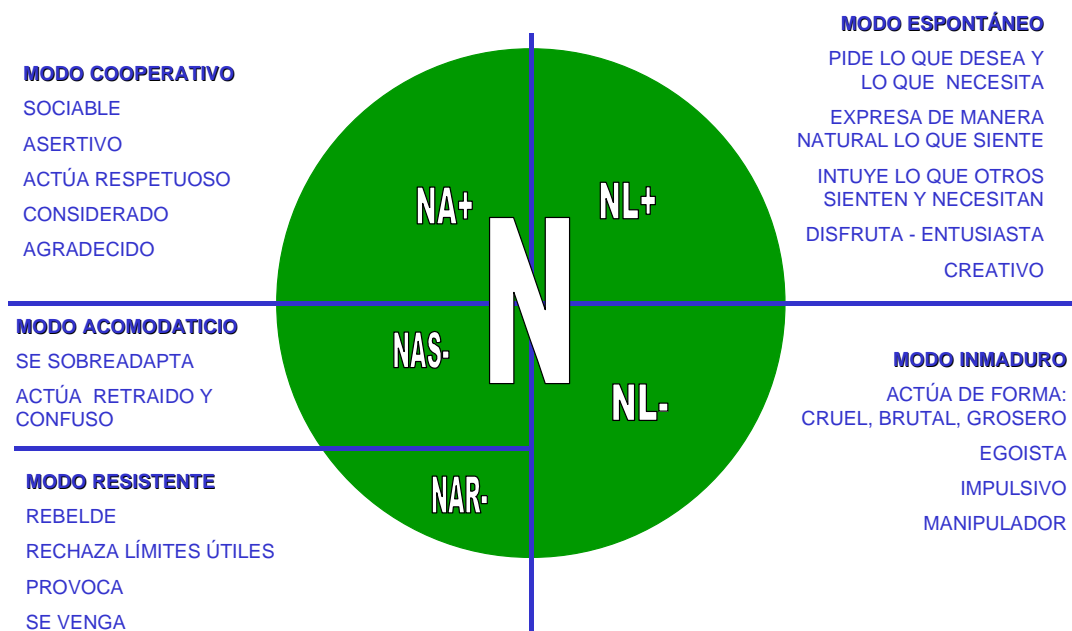
La persona actúa de manera sobreprotectora, sofocante, incongruente, indulgente y salvadora de modo que da ayuda, apoyo o aliento, pero con alguna de las siguientes características:

- No lo hace de corazón, no tiene deseo de ayudar y se fuerza a hacerlo por autoexigencia interna de complacer, de ser perfecto o de aguantarse lo que de verdad siente... Inconscientemente, luego puede sentirse explotada, puede poco a poco resentirse y desarrollar agresividad contra la persona a quien ayuda.
- No tiene verdaderamente la competencia para darla y su manera de actuar puede tener consecuencias peligrosas o nefastas para la persona a la que quiere ayudar.
- No respeta la dignidad, el deseo, el criterio o la demanda de la persona ayudada.
- Da otra cosa que la que le piden, ya que pretende saber lo que es bueno para los otros.
- Va más allá de lo que le corresponde por su competencia o por su rol.
- Va más allá de lo pedido y necesario, exagera o abruma.
- Hace más del 50% de lo necesario para que la persona ayudada salga de su situación haciendo el trabajo en lugar del otro. Esto refuerza a la persona ayudada en su

impotencia, su pasividad o su sentimiento de incompetencia y en el hábito de ser asistida.

EL FUNCIONAMIENTO COMO NIÑO

ANÁLISIS FUNCIONAL - MODOS CONDUCTUALES DEL NIÑO



El impulso vital con el que nace un niño le impulsa a de manera natural a vivir, expresarse, explorar, aprender, crecer y desarrollarse como persona. Para ello necesita el complemento de la función de un padre o de una persona parental que le acoja, acepte, respete, oriente y encauce para desarrollarse y ser él o ella misma.

Muchos de estos comportamientos en relación con el entorno reproduciendo comportamientos nuestros del pasado, cuando éramos niños o más jóvenes en proceso de crecimiento, formación y educación perduran en el presente y se manifiestan en la actualidad.

Reproduciendo nuestros comportamientos infantiles en relación con nuestro entorno y de manera genérica podemos distinguir dos maneras típicas de responder y de comportarse como Niño:

- ADAPTÁNDOSE a las normas y expectativas procedentes del Padre interno, externo social o de otra persona.

- Comportándose y mostrándose de manera ESPONTÁNEA, independiente de las presiones parentales, de manera natural con arreglo a su propio temperamento.

De ahí se deducen cuatro maneras de funcionar como Niño:

1.- Hay una manera saludable y eficaz de adaptarse a las normas, expectativas y a los otros, una manera positiva (+). Se habla entonces de...

NIÑO ADAPTADO POSITIVO: N.A.+ (COOPERATIVO)

2.- O una manera de adaptarse a las normas, expectativas y a los otros de forma inapropiada, no pertinente o improductiva con arreglo a la situación aquí y ahora; una manera negativa (-). Se hablará entonces de...

NIÑO ADAPTADO NEGATIVO: N.A.-

3.- Hay una manera apropiada, pertinente o productiva, de mostrar la espontaneidad natural que manifiesta la vitalidad aquí y ahora; una forma positiva (+). En este caso se hablará de...

NIÑO NATURAL POSITIVO: N.N.+ (ESPONTÁNEO)

4.- O una manera impertinente e inoportuna de sacar la espontaneidad natural, con consecuencias dañinas o degradantes para la persona y/o su entorno; una manera negativa (-). Entonces se habla del...

NIÑO NATURAL NEGATIVO: N.N.- (INMADURO)

COMPORTAMIENTOS COMO NIÑO ADAPTADO POSITIVO (COOPERATIVO)

Hay muchas ocasiones en la vida adulta en las que nos comportamos con conductas del modo de Niño Adaptado. Hay miles de reglas que seguimos acerca de como vivir y como ser aceptados en nuestro entorno y comportarnos como ciudadanos en nuestro mundo aquí y ahora.

La persona que se comporta como Niño Adaptado positivo (COOPERATIVO):

- Acepta y actúa de manera natural según las normas y expectativas que corresponde a su edad y condición y se siente bien al hacerlo.
- Sigue las reglas sociales y está a gusto en sus relaciones acordadas.
- En situaciones jerárquicas como la familia, la escuela, el trabajo, se ajusta a su condición, sin perder su lugar frente a la autoridad y conservando el espíritu crítico (respetuoso).
- Se desenvuelve con eficiencia en su rol y lugar social (responsable).
- Expresa con claridad, respeto y sin rodeos lo que siente (asertivo).

COMPORTAMIENTOS COMO NIÑO ADAPTADO NEGATIVO

Cuando una persona se comporta como Niño Adaptado Negativo, lo puede hacer de varias maneras pero las más comunes son tres:

- La sumisión (**NIÑO SUMISO NEGATIVO, N. A.S.-**) y
- La rebeldía (**NIÑO REBELDE NEGATIVO, N.A.R.-**)
- El aislamiento (**NIÑO AISLADO NEGATIVO, N.A.Ais.-**)

Cuando la persona se comporta como **Niño Sumiso Negativo (ACOMODATICIO)**, se (sobre)adapta a las normas y expectativas del entorno pero con alguna de las siguientes características:

- Lo hace en detrimento de sí mismo, vejándose y no teniendo en cuenta (descontando) sus propias necesidades, objetivos y criterios.
- Exagera la obligación de seguir las normas y se siente en seguida culpable, se preocupa con escrúpulo de los detalles de su aplicación.
- Se deja llevar e influenciar por los otros y se somete de manera rígida a la autoridad y a los principios.
- Se hace muchas ideas sobre lo que los otros piensan y esperan de ella o sobre lo que ocurrirá. Anticipa y se imagina en lugar de adaptarse a la realidad de las personas y de los acontecimientos, tal como son, con su lado positivo y su lado negativo.

Cuando la persona se comporta como **Niño Rebelde Negativo (RESISTENTE)** se opone a las normas, pero con alguna de las siguientes características:

- Lo hace de manera provocativa.
- No tiene en cuenta (descuenta) su entorno y provoca con frecuencia que los otros le rechacen, o puede incluso ser vejado y atacado.
- Lo hace de manera agresiva. No está nunca de acuerdo y busca “la gresca”, la pelea.
- Critica con rabia sin aportar ideas de interés: crítica destructiva.
- Se mete sobre todo contra la autoridad, con la que tiene especial dificultad.

- Desobedece las normas de manera peligrosa para ella y para los otros.

Cuando la persona se comporta como **Niño Aislado Negativo** se aísla frente a las normas y expectativas del entorno con alguna de las siguientes características:

- Va a la suya, ni rebelándose abiertamente ni sometiéndose a las normas y expectativas del entorno.
- Posterga y aplaza mucho tiempo la realización de sus tareas y actividades.
- Le falta seguridad y minimiza sus capacidades y su potencia de adaptarse eficazmente a la vida.
- Está confusa y tiene dificultad de expresar lo que siente, le falta claridad, concisión y coherencia, se siente mal de poner en práctica sus ideas, no se entera.

COMPORTAMIENTOS COMO NIÑO NATURAL POSITIVO (ESPONTÁNEO)

Cuando una persona se comporta como Niño Natural Positivo:

- Muestra y pide lo que necesita y desea; expresa lo que siente e intuye lo que otros sienten y necesitan; y todo ello lo hace de manera natural.
- Es directa y espontánea. Se presenta tal como es, con simplicidad sin temor de mostrarse con sus puntos fuertes y sus puntos débiles.
- Es auténtica.
- Enfrenta las situaciones de manera creativa.
- Sus ideas brotan, a veces extravagantes e inauditas. No teme replanteárselo todo y reconstruirlo todo en su lugar.
- Manifiesta a veces una cierta autonomía frente a los otros.
- Es apasionado por lo que hace. Está muy motivado.
- Intuye lo que otros sienten y necesitan.

COMPORTAMIENTOS COMO NIÑO NATURAL NEGATIVO (INMADURO)

Cuando una persona se comporta como Niño Natural Negativo saca su espontaneidad pero de forma que:

- Impertinente a su etapa del desarrollo.
- Comete torpezas con las personas y se enfrenta sin hacerlo expresamente.
- Insulta, descargando su rabia sin objetivo.
- Asume demasiados riesgos.
- Es más bien impulsivo que espontáneo.
- Tiene dificultades para controlar sus deseos, sus impulsos y sus emociones.

EL FUNCIONAMIENTO COMO ADULTO

Lo que se llama Adulto funcional hace referencia a un modo de relacionarse con el entorno de modo que:

- Recoge los datos y hechos de forma objetiva transformándolos en informaciones útiles, pertinentes y relevantes.
- Usa los recursos propios de su edad aquí y ahora y también los recursos ajenos disponibles para manejar las situaciones de la vida, para analizar las situaciones, para resolver los problemas de forma informada, realista y ética.
- Toma decisiones y pone en marcha las soluciones y acciones con mayores probabilidades de éxito en cada momento, con arreglo a los datos recogidos y analizados de forma lógica y racional.
- Negocia los acuerdos necesarios y las pautas de acción para resolver los conflictos con los otros en contacto con las propias necesidades, las de los otros y la situación.

En el modelo funcional, el Adulto no se suele subdividir. No obstante algunos autores como Jorge Oller lo hace dividiendo el Adulto en un aspecto Reflexivo y otro Creativo ambos al servicio de la individuación.

ANÁLISIS FUNCIONAL - MODOS CONDUCTUALES DEL ADULTO



COMPORTAMIENTOS COMO ADULTO

Estas son alguna de las conductas como Adulto:

- Pedir información, hacer preguntas con auténtico deseo de saber y de aprender.
- Informar tanto sobre acontecimientos externos como los sentires o las opiniones propias.
- Aprender en todos los aspectos.
- Tomar decisiones reflexionadas y lógicas.
- Resolver problemas.
- Realizar tareas.
- Negociar con otros.

REFERENCIAS:

- Berne, E. *Análisis Transaccional en psicoterapia*. Editorial Psique, Buenos Aires, 1976.
Berne, E. *Juegos en que participamos*. Editorial Diana, México, 1966.
Berne, E. *¿Qué dice usted después de decir hola?* Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.
Kertesz, R. *Análisis Transaccional Integrado*. Editorial IPPEM, Buenos Aires, 1985
Oller, J. *Vivir es Autorealizarse*. Editorial Kairós. Barcelona, 2001.