

El análisis transaccional y la mejora de las relaciones interpersonales

Salvador Camacho Pérez
Granada

Comunicarse es poner en común, compartir significados, afectos o emociones. Las relaciones interpersonales se expresan en un flujo constante de estímulos y respuestas basadas en predicciones acerca de los comportamientos de los demás. Si sonrío, espero una sonrisa, no una mueca adusta. Desde la perspectiva del Análisis Transaccional (AT), tanto los estímulos como las respuestas transaccionales proceden de uno de los estados del ego: padre, adulto o niño. La caracterización de estos estados ayuda a planear el estímulo o la respuesta adecuada para que la transacción sea complementaria es decir, no generadora de conflicto.

Más importante aún que resolver los conflictos que se plantean en las relaciones humanas, es evitarlos. Un análisis de las situaciones potencialmente conflictivas puede ayudarnos a ajustar nuestros comportamientos de modo que la relación adopte formas constructivas. Imagine estos diálogos:

- ¿Sabe usted dónde está la calle Ancha?
- Dos calles más arriba, a la derecha.
- ¿Sabe usted dónde está la calle Ancha?
- ¡Podría usted comprarse un callejero!
- ¿Sabe usted dónde está la calle Ancha?
- Un poco lejos de la estrecha.

Observe que en los tres casos, se ha enviado un mensaje (estímulo) y se ha recibido una respuesta. En el primer supuesto, a una pregunta en demanda de información se ha res-

pondido con información; en el segundo, con una admonición; en el tercero, con una broma. ¿Cuál de ellas esperaba obtener el caminante cuando hizo la pregunta? Seguramente la primera. Si así ha sido, como quiera que la respuesta es pertinente, no se ha producido ningún conflicto en esa efímera relación. Pero en los otros dos casos no existe la misma sintonía. ¿Qué ha sucedido?

Las relaciones humanas se concretan en un intercambio de señales (verbales y no verbales) que, en unos casos son *complementarias* (el estímulo recibe la respuesta esperada), y en otros, *cruzadas* (respuestas inesperadas). En la terminología del Análisis Transaccional (AT), ambas se expresan en una unidad de acción llamada *transacción*. Tanto los estímu-

los como las respuestas (unos y otras verbales y no verbales) proceden de uno de los tres estados del ego descritos por Eric Berne, el creador del AT.

Según Eric Berne (1974: 26 y ss.), toda persona tiene dentro de sí un *padre*, un *adulto* y un *niño*. El *padre* es nuestro *yo* normativo, exigente, autoritario, intolerante, generalizador y también, protector. Se identifica con los atributos de muchos padres biológicos. El *adulto* es nuestro *yo* calculador, realista, objetivo, interrogador, sereno, cortés, juicioso. El *niño* es nuestro *yo* juguetón, creativo, intuitivo, sensible y, también, indefenso o débil. Se identifica con los rasgos del niño biológico.

Volvamos al ejemplo anterior. Usted preguntó desde su *adulto* dirigiéndose al *adulto* de la otra persona: «¿Sabe usted dónde está la calle Ancha?». La primera respuesta provino del *adulto*; la segunda, del *padre*; la tercera, del *niño*.

Veamos otro ejemplo: Estímulo: *Deseo darte un beso*; Respuesta A: *Y yo también*. Respuesta B: *El otro día leí en una revista que, cada vez que nos damos un beso, intercambiamos medio millón de microbios*. Respuesta C: *Te tengo dicho que no me molestes cuando estoy trabajando*.

Observe la relación que se ha establecido. El estímulo procede del *niño* y va dirigido al *niño* de la otra persona. La primera respuesta transaccional es complementaria porque procede también del *niño*. En el segundo caso, la respuesta procede del *adulto* y en el tercero,

del *padre*. Le resultará fácil advertir cuál de las tres respuestas es más congruente y, por ello, conciliadora.

Veamos las transacciones más sencillas:

Transacción complementaria: Desde el *adulto* al *adulto*: *¿Cómo va el alumno Jiménez?*; Desde el *adulto* al *adulto*: *Bien, bien, sin problemas*.

Transacción complementaria: Desde el *niño* al *padre*: *Mamá, tengo sueño*; Desde el *padre* al *niño*: *Ven que te abrace*.

Transacción complementaria: Desde el *niño* al *niño*: *Vamos a jugar*; Desde el *niño* al *niño*: *¡Chupi!*

En estos casos, la reacción al estímulo es adecuada y positiva y no genera conflicto. Pero

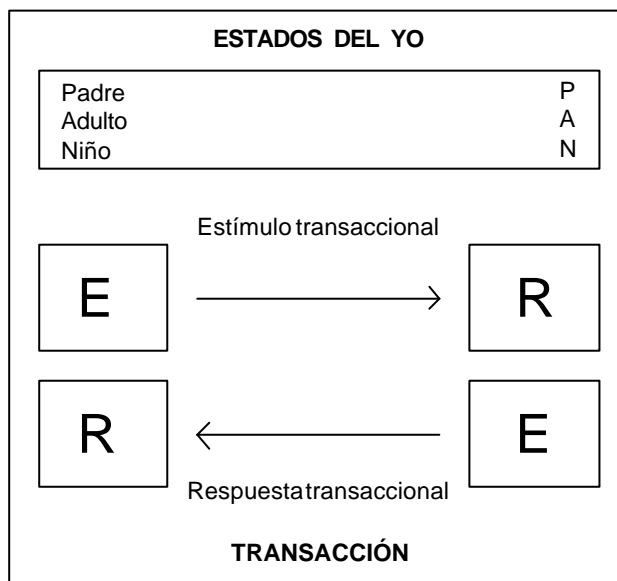
no todas las transacciones complementarias son positivas *aunque no generen conflicto aparente*. Observe este ejemplo: **Transacción complementaria:** Desde el *padre* al *niño*: *¡Tienes que hacer lo que yo te diga!*; Desde el *niño* al *padre*: *Sí, señor profesor*. (No hay conflicto expresado pero el alumno resulta dañado).

Los problemas se acrecientan,

sin embargo, cuando se transforma cualquiera de los estados iniciales. Observe estas transacciones:

Transacción cruzada: Desde el *adulto* al *adulto*: *¿Qué hay hoy para comer?*; Desde el *padre* del *adulto* (*adulto transformado en padre*); al *niño del adulto* (*adulto transformado en niño*): *¡Lo que no te mereces!*

Transacción cruzada: Desde el *adulto* al



La dinámica del Análisis Transaccional

adulto: Jacinta, muéstrame tu redacción, por favor; Desde el niño del adulto (adulto transformado en niño) al padre del adulto (adulto transformado en padre): ¿Por qué siempre está persiguiéndome?

Antes dijimos que una de las transacciones más sencillas es la que se establece desde el *niño al padre* y pusimos un ejemplo donde el estímulo era: Desde el *niño al padre: Mamá, tengo sueño.*

La transacción era complementaria si la respuesta se producía en los términos del ejemplo: Desde el *padre al niño: Ven que te abrace.* Pero, supongamos que la respuesta es esta otra: Desde el *padre al niño: ¡Vete a la cama y no molestes más!* En este caso, ¿la transacción es complementaria? Le facilitaremos la clave para contestar con propiedad, aunque seguramente su intuición le ha inspirado ya la respuesta acertada. Como habrá advertido, los tres estados del *yo* tienen facetas positivas y negativas. Cuando actuamos desde nuestro *padre* podemos ser arbitrarios, déspotas, intolerantes, ofensores, mandones, etc. (es el llamado «padre crítico») o bien protectores o sobreprotectores, afectuosos, acogedores, etc. (es el llamado «padre nutricional»). Ahora podemos ver con mayor claridad lo que ha sucedido en la transacción anterior, que se expresa así: Desde el *niño al padre nutricional: Tengo sueño;* Desde el *padre crítico* (transformación) al *niño: ¡Vete a la cama y no molestes más!*

Una vez que se ha producido la transformación, la transacción es cruzada. Vamos a dar un paso más para verificar cómo las transacciones tienden a encadenarse unas a otras y cómo es posible, en ciertos casos, reducir la acción de los estados iniciales. Observe cómo un padre persiste en su estado: Desde el *padre al niño: ¡Eres un cretino!*; Desde el *adulto del niño al adulto del padre: ¿Por qué me dices eso?* (Primer intento de reducir la acción del padre); Desde el *padre al niño: ¡Porque me da la gana!*; Desde el *adulto del niño al adulto del padre: Pero hombre, ¿qué te pasa?* (Segundo intento).

Desde el *padre al niño: ¡No me pasan nada, simplemente que eres un cretino y ya está!*

Observe ahora cómo el padre recupera su *adulto*: Desde el *padre al niño: No lo dudes, Juan, lo que tienes que hacer es cantarle las cuarenta al director;* Desde el *adulto del niño al adulto del padre: Hombre, Carlos, yo no venía a pedirte consejo;* Desde el *adulto del padre al adulto: Tienes razón, chico; me podía haber callado.*

Resulta evidente que la clave para evitar los conflictos es actuar desde el estado del *yo* que demanda la situación. Así, no es signo de adultez, proceder siempre desde el *adulto* pero se reputaría de inmadura a una persona adulta que siempre actuara desde su *niño*. Tampoco puede uno ejercer de *padre* a todas horas. Si me cuentan un chiste –estímulo desde el *niño*–, lo normal es que disfrute con la ocurrencia e incluso que me ría abiertamente si me hace mucha gracia –respuesta desde mi *niño*–. Si me hacen una consulta profesional –desde el *adulto*– la respuesta más pertinente procederá, con seguridad, desde mi *adulto*. Pero, en la práctica de la relación humana, ¿funcionan los intercambios según estos patrones rígidos? Veamos las transacciones desde una nueva perspectiva que, sin duda, enriquecerá lo que hemos expuesto hasta ahora.

Recuerde que las transacciones cruzadas (generadoras de conflicto) implican transformación de los estados iniciales. Si me dirijo al *niño* espero que la respuesta transaccional provenga del *niño* y otro tanto sucede con el *padre* y el *adulto*. Mas, he aquí que, en la práctica, ciertas transformaciones *no* causan problemas. La razón es muy sencilla: son aceptadas.

Tengo una amistad entrañable con mi amigo Severino. Un día se me acercó y me dijo: Desde su *adulto* a mi *adulto: Salvador, ¿vas a acudir a la reunión de las tres?*; Desde el *niño* de mi *adulto* al *niño del adulto* de Severino: *¿De las tres hijas de Eva?*; Desde el *niño* Severino a mi *niño: No, de las tres Gracias.* Desde el *adulto* de mi *niño* al *adulto del niño* de Severino. *Entonces, iré.*

Lo que antecede es una demostración de la capacidad del AT para ayudarnos a mantener relaciones constructivas. Pero el AT posibilita

una comprensión aún más profunda de los comportamientos humanos. Ciertos conceptos como la *contaminación* o la *exclusión* que aquí no hemos desarrollado, son básicos para explicarnos determinadas reacciones personales. El AT ha sido aplicado con éxito en las relaciones padres-hijos y profesores-alumnos, en la formación de profesionales de variada índole, incluyendo los docentes e, incluso, en el desarrollo de la creatividad en la empresa (Román, 1983; Harris, 1973; Cirigliano, 1983; Martorell, 1988). En síntesis, debe usted recordar que:

- Nuestros intercambios comunicativos se producen siempre en un marco situacional determinado.

- Siempre actuamos desde un estado del yo y, por lo general, deseamos acertar en la elección.

- El AT es un instrumento sencillo (accesible a todo el mundo porque no requiere preparación específica), aplicable en todas las situaciones y eficaz.

- Si usted explica la dinámica del AT a las personas de su entorno, comprobará cómo todos se hacen conscientes de sus actuaciones y se esfuerzan por hacerlas pertinentes y conciliadoras.

Cómo permanecer en el adulto... si procede

- Caracterice este estado con precisión, distinguiéndolo del *niño* y del *padre*.
- Interrogue, solicite datos o información más amplia.
- Distinga entre hechos y opiniones.
- No se precipite en la respuesta o en la toma de decisiones: medite, ponde y actúe.
- No se deje ganar por su propia emotividad o por su implicación personal en el problema.

Cómo neutralizar a un padre fuerte

- «Acaricie» al *niño* del padre: ¿Ese perro tan bonito es suyo?
- Dirijase al *adulto* del *padre* con naturalidad, todas las veces que sea necesario (proceda con cautela en este caso porque puede exacerbar al padre en vez de reducirlo).
- En ningún caso responda desde su *niño* a las incitaciones del *padre*: afianza su estado *padre*.
- Déle momentáneamente la razón y luego apele a su *adulto*.
- Si hay una tercera persona presente, dirijase a ésta desde su *adulto* para dar tiempo al *padre* a reconsiderar su estado.
- Posponga cortésmente la conversación. Es probable que ese *padre* enérgico sea efímero.
- Si, a pesar de todo, no logra que el *padre* abdique de sus posiciones inflexibles e intolerantes, no se sienta frustrado: ha aprendido una lección acerca de lo que *usted no debe hacer*.

Referencias

- BERNE, E. (1974): *¿Qué dice usted después de decir hola?* Barcelona, Grijalbo.
- CIRIGLIANO, G. (1983): *Iniciación al análisis transaccional en educación*. Granada, Instituto de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada.
- HARRIS, A. (1983): *Yo estoy bien, tú estás bien*. Barcelona, Grijalbo.

jalbo.

- MARTORELL, J.L. (1988): *¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis Transaccional en familia*. Madrid, PPC.
- ROMAN, J.M. y OTROS (1983): *Análisis Transaccional. Modelo y aplicaciones*. Barcelona, CEAC.

• **Salvador Camacho Pérez** es catedrático del Departamento de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad de Granada.