

## VALIDEZ METODOLÓGICA, APORTACIONES Y LIMITACIONES DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

**Autor: Antonio Ares Parra**

(Artículo publicado en la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista nº 4, 2º semestre 1983. La Asociación Española de Análisis Transaccional le otorgó el premio "Eric BERNE 1983" al mejor artículo publicado en la revista durante ese año).

### INTRODUCCIÓN

En el título de este trabajo hablo de aportaciones y limitaciones y no de ventajas e inconvenientes para no introducir un factor comparativo, que me llevaría necesariamente a meterme en otros campos del saber psicológico cuales son el psicoanálisis y el conductismo, fundamentalmente.

El Análisis Transaccional se viene estudiando como conjunto de instrumentos, de herramientas, que facilitan el conocimiento de uno mismo y de sus relaciones con los otros, dirigido este conocimiento a *posibilitar el cambio* personal y de las relaciones que mantenemos de modo insatisfactorio para nuestro bienestar psicológico.

Al haberse difundido como "best-seller" la obra de BERNE, se ha producido una toma de postura *emocional* ante el Análisis Transaccional. Hay personas que lo conocen poco y que, sin embargo, son *partidarios* o *enemigos* de su contenido. Conozco a partidarios que creen estar ante el descubrimiento psicológico del siglo y a detractores que creen que el Análisis Transaccional es lo que ellos conocen. Descartan el contenido por el envoltorio, por el cómo les ha llegado. A mi modo de ver, el "envoltorio" actual viene con dos sellos sospechosos:

1. Existe una organización internacional (la *International Transactional Analysis Association*), que, con una membresía jerarquizada, controla la formación ortodoxa y los ritos de paso de los aspirantes al saber transaccional, con cuotas de pertenencia, derechos de exámenes, etc...

2. El saber transaccional es usado profusamente por las empresas para la formación de su personal (ventas, mandos, etc.) e impartido en muchos casos por *no* profesionales de la psicología. Lo cual parece indicar:

a) un eslogan como: "hágase psicólogo *práctico* en poco *tiempo*". Eslogan de gran impacto en nuestra cultura consumista actual.

b) la facilidad de estos conocimientos para integrarse en la cultura empresarial. ¿Propugnará la empresa actual el cambio y desarrollo personal? ¿Propugnará el Análisis Transaccional la integración en el proyecto profesional empresarial?

En este momento creo que no debemos rechazar el todo (el Análisis Transaccional) por la parte (sus inconvenientes). El instrumento es útil y lo será verdaderamente si no lo *descontextualizamos*, como podríamos hacer volviéndonos *partidarios del mismo*, puesto que *incurriríamos en una generalización* peligrosa científicamente.

## VALIDEZ METODOLÓGICA DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Eric BERNE en su libro *¿Qué dice Vd. después de decir Hola?* nos presenta, a modo de contestación a supuestas objeciones, su justificación de la valía de la teoría del guión.

Elijo tres frases que creo que son significativas de cómo él, *limitando* el propio campo, elude las críticas.

- "El análisis estructural no pretende responder a *todas* las preguntas sobre la conducta humana".
- "La teoría del guión no pretende decir que *toda* la conducta humana esté dirigida por un guión".
- "El análisis de guiones se ocupa *sólo* de los fenómenos y no se entromete en el terreno del trascendentalista.

De estas frases parece deducirse que nos propone un modelo no perfecto de comprensión de la conducta humana.

Si el modelo no es completo ¿qué ventajas aporta?. Él nos lo dice:

"La teoría del guión tiene las mismas ventajas sobre sus precedentes que las que tiene el sistema numérico árabe sobre el sistema romano, y por la misma razón: sus elementos son más manejables". "Los analistas de guiones suscriben las teorías de Freud en su totalidad y sólo desean añadir algo a la luz de experiencias ulteriores. Las diferencias... son de énfasis".

Esta propuesta de Eric BERNE, hoy día, no puede extenderse a sus seguidores, muchos de ellos no formados en psicoanálisis ni conocedores de la obra de Freud.

Los transaccionalistas saben que la eficacia del Análisis Transaccional está comprobada en el tratamiento psicoterapéutico pero no conocen

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
experimentalmente el por qué. No sabemos bien por qué este sistema es efectivo pero sabemos que lo es. El trabajo psicoterapéutico lo demuestra. Profesionales que han sido psicoanalistas durante muchos años (como describe el Dr. Richard G. ABELL en su libro *Sea dueño de su vida*) han comprobado su aumento de potencia terapéutica cuando han usado en su consulta el Análisis Transaccional.

Ahora bien, en el momento actual, como dice el Dr. KERTÉSZ, al Análisis Transaccional le falta validación filosófica y científica (experimental).

Sin embargo, hay que considerar que toda la corriente de la psicología humanista, en la que el Análisis Transaccional se enclava, adolece de los mismos problemas.

Siguiendo a Antonio CAPARRÓS diré que la psicología humanista se entiende hoy "como una *práctica* basada en un saber que de ninguna forma trata de responder a las exigencias del método científico -por ello no cabe hablar aquí de un paradigma- y que se sitúa más bien en un nivel de *sentido*. Su aparición y posterior y amplio desarrollo han estado determinados por las frustraciones provocadas por la orientación determinista, deshumanizante y despersonalizadora de las psicologías conductista y psicoanalítica entre amplios sectores de quienes esperaban y esperan que la psicología tiene que dar respuesta a múltiples cuestiones derivadas de la naturaleza creativa, libre y personal del sujeto humano. Sus principales fuentes de orientación se encuentran en la fenomenología europea y sus derivaciones (existencialistas, etc.), si bien a través de muy diversas mediaciones, preferentemente psicológicas (gestaltistas, organísmicas, psicoanalítico-existenciales, psicoanalítico-humanistas, etc.) que en no pocos casos han llegado a desprenderla de su sentido originario".

Con Viktor E. FRANKL creo que podemos coincidir los psicólogos humanistas en la importancia de la *necesidad de sentido*, esa necesidad existencial que engloba y da coherencia interna a nuestras deslavazadas conductas. Viktor E. FRANKL nos dice que esta necesidad no es una más de las que estudia MASLOW en su "pirámide de necesidades" porque no acepta que el "sentido" pueda estar en uno de los niveles de la jerarquía de satisfacción. El *sentido* es una dimensión distinta y más global.

*Esta necesidad de sentido existencial es importante a la hora de buscar una clave metodológica en la psicología humanista.*

Michel POLANYI afirma que "... el estudio del hombre debe empezar por una apreciación del hombre en el acto de tomar decisiones responsables...". Ciertamente, *la toma de una decisión responsable* muy bien podría

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
considerarse la médula o el corazón de la vida psíquica.

Miguel MARTÍNEZ nos dice: "Tomar una decisión responsable implica, en efecto, ponderar, coordinar y orientar muchas motivaciones, sentimientos, deseos, recuerdos, pensamientos y conductas hacia una meta determinada. De esta forma, la comprensión de esa decisión puede revelar el significado funcional de infinidad de elementos y subestructuras o subsistemas que, de otro modo, serían incomprensibles".

"Quien toma una decisión tiene en mente una meta hacia la cual tiende. La decisión no es, por lo tanto, mas que una hija de la *intención*".

"De esta manera, conocer las intenciones que persigue una persona sería una *clave metodológica* para descifrar y dar sentido a una multitud inmensa, variada y, aparentemente, inconexa o disfrazada de conductas".

Para *comprender* a otro debemos captar el significado y la intención de sus conductas. Esto no lo podemos hacer sin una *teoría de la percepción*. De aquí que el paradigma *cognitivo* sea el más importante en los estudios psicológicos actuales.

El hombre es un ser *esencialmente* social. Las características propiamente humanas (lenguaje, por ejemplo) no se pueden concebir sin la relación yo-tú.

El hombre individual -escribió FEUERBACH en *El programa de 1843*- no contiene en sí mismo la esencia del hombre, ya sea en cuanto ser moral o en cuanto ser pensante. La esencia del hombre se halla solamente en la comunidad, en la unión de hombre y hombre, una unidad que se apoya en la realidad de la diferencia entre "yo" y "tú".

Eric BERNE, al propugnar una Psiquiatría Social, pone el énfasis en los aspectos relacionales, comunicacionales (intra e interpersonales) de los trastornos emocionales. Por esto participa plenamente de la corriente humanista, que hace del DIÁLOGO un método.

Es cierto que en el diálogo hay que tomar todas las precauciones para no proyectar y ver nuestros presupuestos, hipótesis, teorías y prejuicios. Pero, si tenemos en cuenta el fenómeno de la percepción, estableceremos una relación genuina, auténtica, íntima, con nosotros mismos y con los demás.

Este diálogo conmigo mismo, con el otro y con la situación evitará la *descalificación* y provocará la dinámica *asimilación-acomodación* como nos hace notar PIAGET. La asimilación es la adaptación del ambiente al individuo; la acomodación es el proceso contrario, es decir, la adaptación del individuo al ambiente.

El Análisis Transaccional, por tanto, se encuentra enclavado en la psicología humanista, usa sus métodos y alguna de sus características lo hacen especialmente interesante como método terapéutico, facilitador del cambio de conducta. Observando sus aportaciones y limitaciones, abundaremos más detenidamente sobre su validez metodológica.

Insisto en que el Análisis Transaccional es un método (instrumento) y que, por tanto, no cabe plantearse su *veracidad* o no, sino su *utilidad* o no.

## APORTACIONES

### Aportación Uno: SOLIDEZ TEÓRICA

BERNE solía decir que sin teoría estamos perdidos. Él hizo tres aportaciones teóricas importantes:

1. El concepto de estados del yo.
2. La teoría de los juegos.
3. La descripción de las decisiones del guión y de su importancia para el transcurso de la vida.

BERNE atribuía a su psicoanalista personal, Paul FEDERN, la introducción del término "estado del yo" y el presentimiento de su importancia. De todas maneras, fue Berne quien clarificó el concepto y lo hizo utilizable clínicamente. Fue en 1957 cuando él introdujo el diagrama de los tres círculos representando tres maneras distintas y observables de pensar, sentir y comportarse, a las que llamó, "Padre", "Adulto" y "Niño".

El entusiasmo de BERNE por la teoría de la comunicación y la cibernética contribuyó poderosamente a la formulación de su teoría de los "juegos". El descubrimiento de los "juegos" resulta de la combinación de dos elementos: el doble nivel de la comunicación y la estructura de los estados del yo. BERNE ha mostrado clínicamente que la mayoría de los hombres tendemos a actuar de una manera estereotipada que nos es personal. Este cliché de conductas nos hace comportarnos de manera predecible, como si fuéramos siguiendo las pautas de un guión teatral preestablecido. Precisamente a desarrollar y perfeccionar la teoría del guión dedicó BERNE sus últimos cuatro años de vida.

Hay que tener en cuenta además que, para desarrollar su teoría, Eric BERNE se apoya en los estudios fisiológicos de PENFIELD sobre localización de la memoria en los hemisferios cerebrales. En estos experimentos, realizados con epilépticos, se descubre que cuando una suave corriente eléctrica estimula el lóbulo temporal, la persona no sólo recuerda

la situación, sino que experimenta las sensaciones y sentimientos que se produjeron en la situación vivida que se dio allá y entonces. Es decir, re-vive como presente la situación del pasado.

#### Aportación Dos: CONCISIÓN

BERNE hacía frecuentemente alusión a la "navaja de Occam" (Guillermo de Occam fue un filósofo inglés del siglo XIV, que decía que no se debe hacer con mucho lo que se puede hacer con poco).

Sus escritos, su estilo teórico, sus técnicas de tratamiento, se caracterizan por usar términos manejables y comprensibles para explicar las cuestiones psicológicas complejas.

En los seminarios que dirigía, cuando le presentaban farragosamente una aportación, exclamaba: "¿Y esto mejora más rápidamente al paciente?".

Su preocupación básica era ser efectivo. Esta concisión se nota en sus discípulos, cuyas mejores aportaciones, como la de Fanita ENGLISH sobre "Emociones", son trabajos de cuatro o cinco folios.

#### Aportación Tres: RACIONALIDAD

El Análisis Transaccional es un método *comprendivo* de la estructura y función de la personalidad.

Este método de comprensión racional ayuda a analizar los estados del yo, las transacciones, los juegos y los guiones. Este análisis va a facilitar el cambio conductual. Sabemos, sin embargo, que el verdadero cambio no es solamente función de la comprensión del Adulto, sino también de la desconfusión del Niño que, al darse cuenta, *redecide*. No es sólo el hecho de experimentar el sentimiento auténtico lo que conduce por sí solo al cambio y a la curación, sino más bien la utilización de la comprensión adquirida por el Adulto del Niño: la actuación del Pequeño Profesor para cambiar las creencias y las decisiones adoptadas en el guión.

Es curioso cómo muchas veces no damos *información* porque, por obvia, nos parece superflua. En muchas investigaciones (MASTER y JOHNSON, por ejemplo) se ha descubierto el desconocimiento tan absoluto de información que tienen muchas personas que acuden a consulta con un padecimiento. El dar información "adulta" y "biblioterapia" es usado con frecuencia por los transaccionalistas para ayudar a la comprensión: análisis racional de la propia situación.

Desde otro punto de vista, Manuel TUÑÓN de LARA, comentando en el

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional* diario "El País" del 19-XII-82 el libro de Carlos GURMÉNDEZ, *Teoría de los sentimientos*, nos dice: "...el esfuerzo de racionalización debiera llegar hasta la conquista del subconsciente".

Hago esta cita porque me parece una indicación importante: ELLIS y MEICHENBAUM lo tienen en cuenta en su enfoque cognitivo de la psicoterapia: Yo "siento" en función de lo que "me digo" en relación con cada situación vivida.

El Análisis Transaccional proporciona un *"Permiso para pensar"*. Esto es especialmente importante en un sistema social en el que la educación parece destinada a evitar que sus "víctimas" aprendan a pensar. La esencia de todos nuestros problemas es un pensar defectuoso. La disonancia entre la realidad y las falsas creencias llega hasta un punto en que resulta difícil evitar la conciencia de que el mundo deja de tener *sentido*.

#### Aportación Cuatro: SENTIDO EXISTENCIAL

Basándose en las etapas evolutivas tal como las propone el psicoanálisis (oralidad, analidad, genitalidad) el Análisis Transaccional nos habla de *posiciones existenciales*.

Según BERNE todos nacemos "OK" ("estar bien", "ser importantes", "salud básica", "orientación al crecimiento y autodesarrollo").

Debido a problemas del desarrollo podemos adoptar posturas "defensivas": "Yo bien - Tú mal", "Yo mal - Tú bien". Desde estas posturas defensivas podemos, bien estancarnos, bien evolucionar hacia la postura "Yo bien - Tú bien" (realista) o hacia la postura "Yo mal - Tú mal". Adquirimos así una posición existencial básica que da *sentido* a nuestra vida.

Una vez tomada esta decisión, procuramos que los acontecimientos encajen en nuestra manera de ver el mundo. Así, desde nuestro *marco de referencia*, *redefiniremos* la realidad, *descalificando* los estímulos en sí mismos o lo que significan estos estímulos, para adaptarlos a nuestra "coherencia" perceptiva.

Al ser consciente el Análisis Transaccional de la importancia de la posición existencial, desarrolla instrumentos terapéuticos adecuados para facilitar el desarrollo evolutivo que quedó incompleto o distorsionado.

Podemos comparar aquí el Análisis Transaccional con la logoterapia, o terapia existencial, de Viktor E. FRANKL porque tienen bastantes puntos comunes. Citaré:

- El énfasis en reforzar lo positivo
- La brevedad del tratamiento
- La entrega a una tarea (contrato de conducta)
- Buscar el cambio primero, sin analizar
- La derreflexión o fomento de la espontaneidad
- Búsqueda de lo auténtico, sin desvalorizar a la persona
- La intención paradójica (vista en la ulterioridad de los "juegos")

Viktor E. FRANKL, muy en la línea de lo que postulamos en el Análisis Transaccional, nos dice: "El hombre no está libre de condicionamientos sino libre para adoptar su postura frente a los condicionamientos".

Esta toma de conciencia ante los problemas desde la *responsabilidad* personal se trabaja en el Análisis Transaccional con varios instrumentos:

- El marco de referencia
- La descalificación
- Las conductas pasivas
- El lenguaje de descuento
- Las transacciones ("opciones" ante las "invitaciones" para evitar "enganches")
- La redefinición
- La simbiosis
- Etc.

Añadiré sólo un concepto que me resulta especialmente querido: "el *beneficio positivo* de los juegos":

Los juegos, por definición, son transacciones deshonestas y no sanas, que conducen a "estar mal".

Pues bien, aunque yo, Aquí y Ahora, practique un juego y en este momento resulte perjudicial para mi salud psicológica, su sentido *inicial* (el motivo por el que aprendí este juego) fue *sano*. En el momento de mi vida, en el Allá y Entonces de mi infancia, en el que yo aprendí esta estrategia manipuladora, fue lo mejor (lo más sano) que pude hacer. En aquel momento me ayudó a *sobrevivir*.

La creencia en el ser humano que esta afirmación implica está en consonancia con el aserto berniano de que "nacemos "O.K." y que se entronca con toda la corriente humanista de la psicología.

Aportación Cinco: RESPONSABILIDAD

Es citado como un *supuesto* del Análisis Transaccional el que las personas



*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
aquejadas de dificultades emocionales son, con todo, seres humanos completos e inteligentes.

En coherencia con este punto de vista, el Análisis Transaccional pretende que no se trate a los clientes o pacientes como disminuidos, como inferiores, sino de igual a igual, desde la posición existencial realista "Yo estoy bien - Tú estás bien".

Esta postura se traduce en el instrumento terapéutico y pedagógico llamado CONTRATO.

Al establecer una relación contratada cada parte de la relación aporta unos *bienes* a esa transacción. El facilitador aporta su tiempo, conocimientos y capacidades; el cliente, tiempo, honorarios y compromisos de cambio de conducta.

Vemos, por tanto, que el facilitador no es el único o principal responsable del proceso de curación, sino el 50 % de la aportación a este proceso.

Me gusta entender la *responsabilidad* como "responsa-habilidad", *habilidad de respuesta*.

Si soy responsable ante una situación, significa que tengo variedad de opciones de conducta ante la misma. Si estoy determinado, no puedo ser responsable.

Una persona está en conflicto cuando no percibe que tiene una posibilidad, una opción, para responder adecuadamente al problema que se le presenta. El proceso de facilitación, en gran parte, consiste en reestructurar el "mapa mental" desde el que la persona ve el problema para, desde otro enfoque, encontrar posibilidades de resolución del conflicto.

Si un facilitador incurre en el error de adoptar un "rol salvador" del otro, pierde la "posición" desde la que la facilitación es posible. Es el cliente el que va a *cambiar*; la confianza de que esto es posible es condición "sine qua non" para que el proceso de cambio se produzca.

Para encontrar opciones de conducta, modos de respuesta instrumentales, necesitamos atribuir nuevas significaciones a los estímulos que nos llegan.

Para realizar una conducta instrumental, que nos dirija a nuestro objetivo de satisfacer una necesidad sentida, necesitamos tomar conciencia de nuestra responsabilidad, de nuestra posibilidad de dar una respuesta hábil.

Enfatizar la responsabilidad es especialmente importante debido a las características de los problemas que se nos presentan a los hombre de hoy,

Nos dice Salvador PÁNIKER que "el problema hoy está, ante todo, en la misma multiplicidad, pluralismo de los problemas". Este relativismo cultural hace que cada persona tenga que diseñar su propio sistema de significaciones. Viviendo el presente, enfatizando el aquí y ahora, tenemos que hacer frente a las interferencias entre los distintos códigos que nos condicionan.

El Análisis Transaccional fomenta la responsabilidad cuando habla de:

- a) *Las funciones del Adulto* (contacto con la realidad, capacidad de experimentar y darse cuenta en el Aquí y Ahora, etc.)
- b) *La patología estructural* de los estados del yo (contaminación, exclusión).
- c) *Los contratos* (tanto de relación como de tarea)
- d) *Las opciones* (en el análisis de las transacciones)
- e) Resolución de las *Simbiosis*.

#### Aportación Seis: INTEGRACIÓN

Voy a usar la palabra integración como "*nexo entre*" distintas polaridades.

La capacidad integradora del A.T. es una dimensión ventajosa prioritariamente. También podríamos considerar algunos aspectos de esta capacidad como inconvenientes. Si la propongo como aportación es porque, hecho el balance entre los aspectos positivos y negativos, creo que priman los primeros.

Estudiemos una serie de situaciones:

- a) Integración del A.T. con otras técnicas.

El Análisis Transaccional procede del psicoanálisis, aprende del conductismo, se complementa con la gestalt y trabaja psicodinámicamente.

El A.T. es un método racional. Da consistencia teórica y didáctica a muchos trabajos gestálticos y al mismo tiempo se sirve de la gestalt a la hora de trabajar en la práctica sus conceptos.

El A.T. integra y se integra a otras ciencias de la conducta. En este momento, los transaccionalistas trabajan fundamentalmente con técnicas neoconductistas y neurolingüísticas.

Los transaccionalistas se sirven de la teoría del A.T. pero consideran que, en

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
cada área, esta teoría puede y debe ser completada con técnicas específicas: dinámica de grupos, teorías sobre el liderazgo, etc...

Esto se ve en los cursos que impartimos en las empresas. Rara vez hablamos de "cursos de A.T.". Impartimos seminarios sobre "Trabajo en Equipo", "Técnicas de Negociación", "Comunicación", etc... En estos seminarios usamos nuestros conocimientos en A.T., no sólo para transmitirlos como información a los participantes, sino también para "darnos cuenta", como facilitadores, de los procesos grupales y de las necesidades de cada participante.

Lo importante es trabajar todos los aspectos de la persona (pensar-decir-hacer-sentir) en cada una de sus áreas de conducta (mental-física-social).

Técnicas complementarias por áreas:

sobre PENSAMIENTO:                terapia racional-emotiva  
    psicología analítica de Jung

sobre EXPRESION VERBAL:       programación neurolingüística  
    terapia rogeriana  
    entrenamiento asertivo

sobre SENTIMIENTO:                gestalt  
    grito primal

sobre ACTUACION:                entrenamiento asertivo  
    bioenergética  
    psicodanza  
    expresión corporal

b) Integración del A. T. con el "OK" ("estar bien") del facilitador.

En A.T. decimos que es importante la posición existencial del facilitador. Si éste adopta un "rol" desde el que "juega" no puede difundir adecuadamente las técnicas porque no "se da cuenta" de los factores facilitadores de *autonomía e intimidad*.

Esta relación entre los conocimientos (en abstracto) y la persona que los imparte (en concreto) es un requisito imprescindible para la eficacia (potencia para facilitar el cambio terapéutico),

Sin un facilitador *entrenado* el A.T. se queda cojo. "Entrenado" quiere decir que no sólo "sabe", sino que también "se lo ha aplicado". No estoy

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
 propugnando que el facilitador tenga que "ser perfecto"; sólo indico la ventaja de la interiorización de los instrumentos que usa.

- c) Integración de los aspectos "NO-OK" de la personalidad en la parte "OK" (sana).

El proceso de crecimiento personal se concibe en el A.T. como un proceso para integrarse. Se trata de recuperar aspectos que nos distorsionan en el aquí y ahora.

Diagramamos estructuralmente la personalidad, es decir, los "estados del yo", como:



P: Padre

A: Adulto

N: Niño

Si estudiamos su "funcionamiento" hablaremos de:



PC: Padre Crítico

PN: Padre Nutritivo

A: Adulto

NN: Niño Natural

NA: Niño Adaptado

- A y NN están "OK" por definición.
- PC, PN y NA tienen aspectos "OK" (sanos) y "NO-OK" (que no "están bien"),

Podemos diagramar lo "OK" y "NO-OK" de la siguiente manera:



- Las zonas "OK" están integradas, relacionándose entre sí a través del Adulto.
- Las zonas "NO-OK" establecen "diálogos internos" entre sí sin pasar por el Adulto.

El modo para "ir creciendo" e ir cortando esos "diálogos internos" (que nos hacen adoptar "roles" en el "triángulo dramático" de los "juegos"), es ir pasando esa información por el Adulto.

Este proceso de *integración* es de recuperación de aspectos de mí mismo para adecuarlos al Aquí y Ahora del Adulto y hacerlos productivos para mi crecimiento personal.

En las Organizaciones podemos entrenar a las personas en el desarrollo de su Adulto, su PN-OK y su NN, con el fin de que incrementen las conductas productivas. En mi experiencia, el entrenamiento asertivo es un magnífico instrumento para lograr este objetivo. El diagnóstico de los "impulsores" de la conducta es un instrumento de A.T. igualmente valioso.

#### d) Integración entre los diversos instrumentos del A. T.

Tanto los instrumentos diseñados por BERNE, como las aportaciones de sus seguidores, deben ser entendidos como un todo.

Cada instrumento no se agota en sí mismo sino que hace énfasis en algún aspecto de un todo.

Los transaccionalistas, al trabajar, eligen para cada momento el instrumento con el que suponen que mejor van a diagnosticar la situación real.

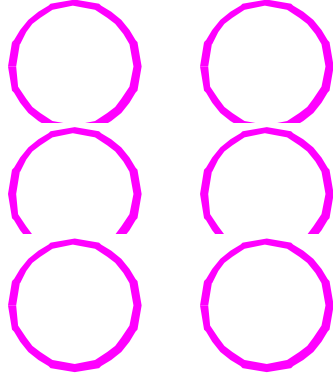
Se trata de usar en cada momento el "prisma" que va a facilitar la visión. Si el facilitador usa demasiada información, confunde al cliente. Lo importante para el cliente no es terminar sabiendo mucho A.T., sino resolviendo su problema. Para este fin, único con sentido real, se aplicará la información que sea de ayuda.

Debo señalar, a pesar de lo dicho, que en la actualidad existen diversas escuelas de A.T. No todos los transaccionalistas usan los mismos instrumentos, ni de la misma manera. Según cada tendencia, se eligen preferentemente unos instrumentos u otros. De todos modos, la información completa está al servicio de quien la quiere usar, por encima de las ortodoxias de Escuelas.

## LIMITACIONES

Limitación Uno: El A.T. es una Psicología del "Yo".

Con relativa frecuencia he oído comparar el A.T. y el Psicoanálisis haciendo el siguiente paralelismo:

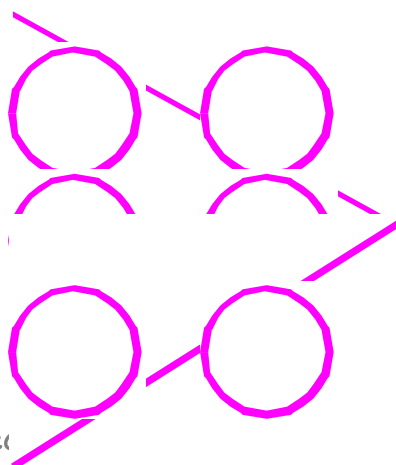


Esta comparación indica que el A.T. pone otros nombres a los conceptos freudianos, sin otra alteración. Esto es falso.

El A.T. habla de *estados del "yo"*; es una psicología del "yo". La intuición de BERNE le llevó a darse cuenta, y esta es su aportación, de tres manifestaciones conductuales diferenciadas cuando una persona hablaba *de sí*.

En el A.T. se puede hablar de consciente y subconsciente pero no de inconsciente. Este último es un concepto que no "conoce" el A.T.

Creo que sería más adecuado establecer la comparación como indica el siguiente diagrama:



Quiero decir que el A.T. y el Psicoanálisis "podrían incluir algo más que el "yo" freudiano, pero poco más. De todas maneras, esta comparación también es errónea porque estamos comparando realidades conceptuadas de modo diferente. Estamos pretendiendo sumar manzanas y naranjas (sirva como ejemplo).

Eric BERNE consideraba que A.T. y Psicoanálisis son complementarios: Él

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
recomendaba "cambiar" primero con el A.T. y luego, si una persona quería seguir profundizando en la estructura de su personalidad, pues que se psicoanalizara.

En la actualidad, con las nuevas aportaciones de los transaccionalistas y de otros trabajadores en las ciencias de la conducta, ya no se recomienda el psicoanálisis como complemento; simplemente, se le sustituye.

Ahora bien, el hecho de que hoy día una persona, para su tratamiento, opte entre A.T. y Psicoanálisis (u otra concepción) no quiere decir que sean lo mismo. Sus concepciones teóricas y metodológicas son distintas; y su objeto de trabajo durante el tratamiento, en parte, también.

Los transaccionalistas no podemos olvidar nuestro objeto de estudio y la metodología de la que disponemos, pues incurriríamos en un grave error epistemológico de generalización. Trabajar la parte inconsciente de la personalidad no es nuestro objetivo, ni sabemos hacerlo.

Seamos conscientes de que a partir de un determinado punto, una psicología del yo deja de ser ayudadora para convertirse en limitadora.

El entrenamiento en habilidades sociales puede llegar a ser automatización del ser humano.

No nos olvidemos, por citar un punto de vista extremo, de la frase del filósofo CIORÁN: "El 'yo' constituye un privilegio sólo de aquéllos que no van hasta el fondo de sí mismos".

Limitación Dos: VALORES en los que se apoya.

Si el A.T. no explicita sus valores, y no lo hace normalmente, está aceptando las ideas que dominan nuestra civilización actual. Estas ideas se remontan a la Revolución Industrial. Este sistema propugna, entre otras ideas, que:

- Lo que importa es el individuo
- Podemos tener un control unilateral sobre el ambiente y tenemos que esforzarnos por conseguirlo.

Los transaccionalistas participan de una cultura dada, como cualquier otra persona. BACHELARD nos advierte que "cuando el espíritu se presenta frente a la realidad, lo hace arrastrando la pesada carga de sus prejuicios".

Debemos tener en cuenta que nuestros "valores" son erróneos, que existen errores en el pensamiento y en las actitudes de la cultura occidental. BATESON, desde sus esquemas cibernéticos y de la Teoría General de los

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
Sistemas, nos los hace ver patentemente: se ha separado la mente de la estructura en la que es inmanente, como ser, una relación humana; la sociedad humana, el ecosistema.

Debemos plantearnos, pues, qué valores queremos asumir. Es un planteamiento que no podemos eludir. "Todas las terapias -dice W. VAN DUSEN- se fundan en una concepción del mundo". Esa concepción del mundo, esa ideología, nos va a permitir dar significado a las relaciones del hombre consigo mismo y con su mundo.

Eduardo SURDO, en el I Congreso Español de Análisis Transaccional, nos explicitó sus "supuestos" del crecimiento personal e invitó a los transaccionalistas a la explicitación de los suyos. Buscaba, no una falsa objetividad, sino la coherencia de saberse subjetivo en los planteamientos de "ayuda" al crecimiento personal propio y ajeno.

BATESON nos propone una definición de lo que una ecología saludable de la civilización humana debería ser: "Un sistema único de ambiente combinado con una civilización humana elevada, en el cual la flexibilidad de la situación vaya a la par con la del ambiente, para crear un sistema complejo y dinámico, abierto para incorporar el cambio lento a uno de características básicas (programadas rígidamente)".

Para poder asumir valores de este tipo (ecológicos) los transaccionalistas debemos profundizar en nuestro concepto de *realidad*, con la cual decimos interaccionar en el proceso de crecimiento personal.

Los títulos de algunos de los libros más divulgados de A.T.: *Nacidos para triunfar*, *En busca del éxito*, *Mujer triunfadora*, etc., son indicadores de una determinada cultura: la anglosajona, que asume valores de la religión protestante.

Aunque el éxito está considerado a nivel personal y no social, y así se explicita en las primeras páginas del libro *En busca del éxito*, creo que la observación hecha es válida.

La prueba es que los transaccionalistas han dedicado pocas páginas a la psicología del *sufrimiento*, de la *revolución*, de las injusticias sociales, de la muerte, etc.

Limitación Tres: Ambigüedad del Concepto de Realidad

Cuando una teoría cuestiona la realidad, se vuelve conflictivo su uso. En la Argentina de la Dictadura actual las obras completas de Freud han sido



*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
prohibidas; algunos psicoanalistas han sido perseguidos. Tenían una "conciencia política" por la que se oponían al régimen establecido.

En este mismo momento y en el lugar citado, se asiste a una gran difusión del A.T. Es una casualidad sospechosa.

No pretendo ni supongo que el A.T., en sí mismo, sea un instrumento útil para una determinada forma de gobierno, pero al menos, en esta situación, ha mostrado ser inofensivo su uso.

Con esta anécdota y siguiendo el hilo teórico del aspecto planteado como "Limitación dos" (valores), nos encontramos con que el A.T. puede dar por sentado que es "Adulto" y "OK" el manejarse con la realidad social que nos viene dada, sin cuestionarse la necesidad de transformar esa situación,

Esto es facilitado desde el modelo teórico del A.T. por dos razones:

a) Se entiende, al menos en *algunas escuelas* o corrientes del A.T., que el *Adulto está "O.K." por definición*, mientras que el *Niño Rebelde* funciona como adaptación contratransferencial a los límites que el Padre Crítico intenta imponerle.

Es decir, para un transaccionalista es más fácil admitir que el Adulto "está bien" a que sea el Niño Rebelde el que "está bien". Es más, hay quien opina que el NR siempre es una manifestación desadaptativa de la personalidad.

Desde estos conceptos cuesta comprender que un revolucionario armado pueda "estar bien". Desde otras perspectivas teóricas se puede cuestionar este supuesto.

b) BERNE escribía que la finalidad del tratamiento terapéutico es la *AUTONOMÍA*.

Me planteo, con Pascal BAUTE: ¿qué impacto social podría tener un sistema cuyos valores más altos son la intimidad y la autonomía?.

Esta aspiración no hace más que reflejar nuestros valores culturales dominantes: el individualismo, la privatización y el hedonismo, en detrimento del sentido de la SOLIDARIDAD y de la RESPONSABILIDAD humanas.

Si no sentimos nuestra ligazón al resto de los seres humanos y al medio físico y no asumimos el impacto de nuestras acciones en la realidad externa, ya sean personas o cosas, creo que estamos descalificando aspectos importantes para nuestra supervivencia y bienestar, tanto personal como

social.

Para realizar la tarea terapéutica, el facilitador debe ser consciente primero y explicitar abiertamente después el propio *Marco de Referencia*. Reconociendo lo que él juzga importante está manifestando su sistema de valores y su concepto de la realidad. El obrar así tiene dos ventajas:

- 1) El terapeuta o facilitador se hace consciente de que hay muchos Marcos de Referencia, igualmente funcionales.
- 2) El cliente gana poder para no dejarse influenciar en exceso y clarifica (al cuestionarse) su propio Marco de Referencia.

Limitación Cuatro: "CAMBIO" terapéutico que produce.

Me han preguntado a veces sobre la efectividad del A.T.: ¿es mejor que otras técnicas? Creo que, en este momento, no existe una respuesta *objetiva*.

Algunos terapeutas que durante años han usado otras técnicas (psicoanálisis, por ejemplo) han publicado que ellos han notado mejora en su eficacia profesional (por ejemplo, ABELL en su libro *Sea dueño de su vida*). Suponiendo buena fé en estas afirmaciones (¿por qué no?) podemos decir que la valía del A.T. "se nota",

Por otro lado, creo que cada terapeuta coloca un baremo subjetivo de lo que, para él, es logro terapéutico. He conocido a distintos profesionales, a los que yo considero igualmente eficientes, y alguno se catalogaba de buenísimo, mientras otro se sentía muy crítico con su propio hacer profesional. Es decir, la medida de eficacia también es un factor de expectativa profesional y de autoestima.

A Eric BERNE le interesaba mucho la eficacia: ayudar al cliente. Consideraba que "la mejoría" que no producía "cura" era una engaño. Decía que mejorar era una manera de no curarse. Como vemos, él propugna un "cambio" cualitativo y no sólo cuantitativo.

Algunos transaccionalistas han aportado sus ideas sobre el concepto de "cura":

- Estar el 80 % del tiempo en la posición "yo estoy bien - tú estás bien".
- Haber concluido satisfactoriamente el contrato establecido.
- Conseguir establecer relaciones íntimas, sin "juegos".
- Salirse del guión de vida.
- etc.

Estos ejemplos, aunque poco matizados por mi parte, pretenden indicar que los transaccionalistas, al apoyarse en un método racional como es el A.T., pueden tener la tentación de etiquetar alegremente, con una fácil cualificación, el concepto de *cura*.

El uso de esta técnica puede inducir a sobrevalorar el efecto terapéutico de la misma.

Es verdad que hay personas que al "darse cuenta" modifican su Marco de Referencia y cambian. También es verdad que algunas personas necesitan técnicas concretas (como indica el neoconductismo) para actuar y producir "cambios" en su vida.

El modelo transaccional, al dar nombre a determinados procesos psicológicos, ayuda a diagnosticarlos y conceptualizarlos. La persona, al conocer bajo un nuevo prisma su realidad, siente un desafío a cambiar y, a veces, lo logra. Otras veces, con este "darse cuenta" no le es suficiente, o se mete en un circuito de autocastigo ("lo veo clarísimo pero soy incapaz de cambiar"), así que necesita técnicas que le ayuden a poner en práctica sus habilidades. El A.T. es pobre en recursos para estos casos.

Limitación Cinco: Lenguaje y Metalenguaje.

Eric BERNE murió a los sesenta años víctima de un infarto de miocardio. Durante su vida mantuvo relaciones de pareja (varias parejas) bastante conflictivas. Estos dos aspectos han sido considerados por sus discípulos directos (y alguno se lo hizo notar a él mismo) como aspectos de su guión de vida.

Si aceptamos esta hipótesis, podemos pensar que el autor de la "teoría del guión" no fue capaz de abandonar su propio guión de vida.

Si analizamos, siguiendo a BATESON, las teorías de BERNE para producir "cambio terapéutico" podemos establecer una tesis interesante: *El A.T. no tiene en cuenta la diferencia entre lenguaje y metalenguaje.*

El A.T. entiende el lenguaje como comunicación. No tiene en cuenta la *estructura* del mismo, como lo hace Lacan.

Llevando este esquema (lenguaje-metalenguaje) a un concepto clave: *los "juegos" psicológicos*, podemos decir que BERNE no distinguió entre "juego" y "metajuego". Explicando mis ideas sobre esta distinción pretendo exponer el por qué BERNE no supo, o no pudo, diseñar un instrumento

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
auténticamente facilitador del cambio (cambio 2, que diría WATZLAWICK)  
para poder salir del guión.

Hagamos una visión "marciana" sobre el concepto berniano de "juego":

En primer lugar: ¿por qué elegiría BERNE la palabra "juego" para designar relaciones *manipulativas*? El jugar tiene una acepción *lúdica* que no se nos escapa. Quiero decir que no todo juego (en sentido general) implica manipulación.

Al jugar (a las cartas, al parchís, etc.), contando con el azar y con la propia inteligencia y conocimientos, uno se divierte, pasa el tiempo con otros y, finalmente, resulta ganador o perdedor. Este balance final (ganar o perder) es sólo una parte del juego y la menos interesante. ¿Por qué? Porque lo interesante es el tiempo en que me divierto, el proceso del juego y no sólo el resultado final. Sólo cuando no "sé" jugar, cuando no me divierto, me tomo el juego en serio. Entonces enfatizo los aspectos competitivos, me salto las reglas y trampeo. Yo sólo trampeo cuando me importa más ganar que jugar. Es decir, cuando lo que me importa es el resultado y no el proceso del jugar. Tener en cuenta sólo el final de los juegos indica que he descalificado:

- . Lo lúdico (la alegría)
- . La interacción (carga afectiva del estar juntos)
- . La tarea (la importancia del proceso).

En la fórmula con que BERNE explica el proceso de los "juegos psicológicos" habla del Beneficio Final o Pago Emocional de cada jugador al terminar el "juego", como parte fundamental para saber que ha habido tal "juego" y para indicar que el recibir este pago es una de las causas profundas por las que una persona "juega".

Estas ideas, aceptables e interesantes pero no suficientemente explicadas, han llevado a los transaccionalistas a trabajar en los aspectos emocionales del Pago Final. Al trabajar estos aspectos "finales" con los clientes, los transaccionalistas hemos optado, sin ser conscientes, por una manera de entender el juego, la que da importancia al resultado final y, por tanto, la que considera normal hacer trampas.

Hemos pensado que *cambiando* el Beneficio Final, desaparecía el juego. Distinguiendo entre "juego" y "metajuego" me doy cuenta de que el cambio sólo se va a producir cuestionando el proceso total y no sólo el final. Para producir cambio terapéutico real debemos trabajar el proceso, el Aquí y Ahora, independientemente de que, al final, se gane o se pierda.

BERNE, desde mi punto de vista, cayó en el error de pensar que ser

*Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*  
triunfador era mejor que tener un guión banal. Si aceptan este supuesto, los transaccionalistas asignan un valor intrínseco o simbólico a los actos del cliente, o de sí mismos, que gratifica su "yo" y dificulta el auténtico salto cualitativo del cambio terapéutico.

## CONCLUSIÓN

Los aspectos que acabamos de señalar como "Aportaciones" y "Limitaciones" podríamos considerarlos como las dos caras opuestas de una misma moneda. Considero que son precisamente las aportaciones del A.T. las que hay que limitar a su propia fuerza, para no caer en una supuesta "panacea" irreal e inadecuada.

El sentido "positivo" de lo que el A.T. aporta se convierte en "negativo" desde el momento y punto en que queremos estirarlo demasiado, sacarle más de lo que da de sí.

Quedémonos con el modelo conceptual y explicativo de la estructura y funciones del "yo" que el A.T. nos aporta. No pretendamos reducir la realidad de la dinámica psíquica al modelo que la explica.

El hecho de que el A.T. ponga énfasis en aspectos que otras corrientes han descuidado, creo que es suficiente para considerar que el modelo, como tal, tiene vigencia. Los puntos ciegos e incorrecciones espero que vayan siendo corregidos en posteriores investigaciones y teorizaciones de los transaccionalistas.

P.D.; Agradezco a Carmen Ortiz y Alejandro Moreno sus sugerencias para este trabajo.

## BIBLIOGRAFIA

ABELL, R.G. y ABELL, C. W.: *Sea dueño de su vida*. Diana, México, 1980.

ANDRÉ, R.: «Therapy and Social Consciousness: The Case for Clasifying Therapist Values». *Transactional Analysis Journal*, IX, nº 2, Abril 1979, pp. 104-105.

BATESON, G.: *Pasos hacia una Ecología de lo Mente (una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre)*. Carlos Lohlé. Buenos Aires, 1976.

BAUTÉ, P.: «Intimacy and Autonomy Are Not Enough (Is T.A. a Middle Class Tranquilizer?)». *Transactional Analysis Journal*, IX, nº 3, julio 1979, pp. 170-173.

BERNE, E.: *¿Qué dice usted después de decir ¡Hola!?* Grijalbo. Barcelona, 1974.

- Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del Análisis Transaccional*
- CAPARRÓS, A.: *Los Paradigmas en Psicología. Sus Alternativas y sus Crisis*. Horsori, Barcelona, 1980.
- CREMA, R.: «La Filosofía Humanista del A.T». *Revista de la Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional REALAT*, nº 2. Abril-julio 1977, pp. 54.
- DUSAY, J.M.: «Eric Berne: Contributions and Limitations». *Transactional Analysis Journal*, XI, nº 1, enero 1981, pp. 41-45.
- FRANKL, V.E.: *Ante el vacío existencial*. Herder. Barcelona, 1982.
- MARTINEZ, M.: *La Psicología Humanista. Fundamentación epistemológica, Estructura y Método*. Trillas. México, 1982.
- SURDO, E.: Crecimiento Personal: supuestos básicos. *Revista de A.T. y Psicología Humanista*, nº 2, 2º semestre 1982, pp. 49-54.
- WATZLAWICK, P.; BEAVIN, J.H. y JACKSON, D.D.: *Teoría de la Comunicación Humana*. Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires, 1971.