

UNA TEORÍA DE LAS EMOCIONES PARA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL*

JOSEP LLUÍS CAMINO ROCA Y ARANTXA COCA VILA**

RESUMEN

En el presente artículo se estudia el posicionamiento que el Análisis Transaccional toma respecto al tipo de emociones existentes en el ser humano y su desarrollo evolutivo y las características de éstas. Para ello, previamente se analiza la naturaleza de la aprehensión de la realidad que hace el individuo, tomando como referencia los estudios de la Fenomenología que tanto han influido en la epistemología del A.T.

Se llega a la conclusión de que el ser humano tiene una percepción emocional, que no sensorial, de los fenómenos y experiencias que vive, dotándolos de un significado propio y subjetivo. Esta percepción emocional de la realidad viene determinada por las emociones dominantes en cada individuo y por la percepción que éste tiene sobre su propia persona o, lo que es lo mismo, por la decisión emocional que tomó en la infancia.

Palabras clave: Análisis Transaccional, Fenomenología, percepción emocional, autopercepción.

ABSTRACT

This communication pretends to study the position of Transactional Analysis respect emotions in the human being and their development.

Previously, analyzes the characteristics of reality human perception through the Phenomenological thesis that have been so important for T.A. epistemology. It concludes that people have an emotional perception and not a sensory one. So, we understand our experiences through the emotions which dominate in everyone of us and also through the selfperception we created in the childhood.

Key words: Transactional Analysis, Phenomenological thesis, selfperception.

* Esta comunicación fue presentada en el XIII Congreso Español de Análisis Transaccional realizado en Barcelona en los meses de junio y julio del 2006.

** Dr. Josep Lluís Camino Roca, psicólogo y psicoterapeuta, presidente de ACAT (Associació Catalana d'Anàlisi Transaccional); Lda. Arantxa Coca Vila, psicopedagoga y psicoterapeuta, vocal de ACAT.

INTRODUCCIÓN:

No resulta tarea fácil acometer en un breve trabajo de investigación un tema cargado de ambigüedad como es el de las emociones. Este trabajo consta de dos partes: en la primera se insinúa una línea de lo que el AT entiende por emociones, basándonos en la Fenomenología, especialmente de Max Scheler y Jean Paul Sartre, como los representantes más cercanos a nosotros, dentro de esta filosofía, que tal como ya hemos demostrado en otra investigación, representa -de acuerdo con los trabajos de Berne- el fundamento epistemológico del AT; en la segunda parte se tratará de la aplicación de la teoría expuesta en la primera, en relación al estado del yo Niño y la toma de sus "decisiones emocionales".

¿PODEMOS ESTABLECER UNA DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES?

Al parecer las emociones no se pueden definir, se trata de vivencias que tan solo podemos describir, por eso preguntamos en el análisis: ¿puedes describirme como te sientes? "La conciencia emocional es ante todo conciencia del mundo" (Sartre, 1971: 76), para añadir más adelante: "Existen, además, falsas emociones, que solo son conductas" y "La verdadera emoción... va unida a la creencia" (1971: 101 y 103), aspectos que analizaremos más detalladamente.

Nosotros, como analistas de Guiones de Vida, no consultamos "hechos", sino fenómenos y por fenómeno se entiende aquello que se muestra por sí mismo y cuya realidad es lo que aparece como fenómeno, es decir, apariencia que hay que describir e interrogar. El primer fenómeno humano es la conciencia de existir. Mientras otras corrientes psicológicas parten de los hechos, nosotros partimos de la totalidad global que es el ser humano. Una emoción es, pues, una conciencia capaz de emocionarse y como

tal cargada de intencionalidad y significado: el sujeto en situación.

Esta visión total del ser humano es lo que separa al AT de una parcialización de la conducta humana, de un reduccionismo a hechos y trastornos de conducta, sin una conciencia que los unifique y que constituye el sujeto mismo, una toma de conciencia del Yo, como Adulto responsable de sus actos y, en parte, de sus emociones.

Ahora bien, esta conciencia emocional es ante todo conciencia del mundo, puesto que el sujeto emocionado se halla unido al objeto emocionante. La emoción es una determinada manera de aprehender el mundo e, incluso, de un intento mágico de transformarlo, por ejemplo, en la emoción de miedo puedo hacer un intento de eliminar el objeto de miedo, de la misma forma que en un estado de rabia podemos interrogarnos de esta forma: "¿Me parece odioso porque estoy furioso" o "Estoy furioso porque es odioso?" (Sartre, 1971: 125). Ciertamente, la conciencia emocional es irreflexiva y espontánea, aunque no por ello inconsciente, ya que es consciente de sí misma en cuanto se trasciende hacia el mundo entorno y percibe su estado de emoción.

Una vez confirmada la dificultad de una clara definición de las emociones, podemos pasar a una clasificación de las mismas. ¿De cuantas emociones básicas estamos hablando? ¿es el afecto una emoción? y ¿los celos? ¿qué ocurre con la ansiedad?. Nosotros seguiremos una clasificación reconocida, la de Charles Darwin (1984), y una terminología clásica en la Psicología.

Podemos hablar de diferentes áreas de la conducta humana, así del área intelectual, del lenguaje, de la psicomotricidad y de la afectividad. Dentro del área de la afectividad podemos distinguir las emociones, como un estado de ánimo intenso, aunque de corta duración, con manifestaciones psicósomáticas (taquicardia, sudoración, reacción epidérmica, etc.) y los sentimientos, como un estado de ánimo más tranquilo y más perdurable, sin reacciones psicósomáticas manifiestas.

Así que, hablar de afectividad en vez de amor es un uso inadecuado del término, de la misma forma que referirse a la emoción y/o sentimiento del amor como "conducta de apego", no deja de ser un reduccionismo a la conducta animal, con exclusión de la intencionalidad de la conciencia, aunque coincida con los primeros años de la vida del niño, aquellos en que la conducta es instintiva y aún no ha hecho aparición la capacidad intelectual y concienciación humana, aquella prístina etapa en la que podemos hablar de pensamiento prelógico, por lo general antes de eclosión del lenguaje.

Las emociones básicas son cinco: amor, alegría, rabia, tristeza y miedo, que estudia muy bien Berne, a lo largo de sus obras, y también de forma especial Steiner en *La educación emocional* (2002), indicándose la expresión adecuada de cada emoción y la complementación social que se requiere. El AT. señala además la diferencia con las emociones inauténticas, por ejemplo: ansiedad, melancolía, sentimiento de culpa, agorafobia o exceso de rabia o de tristeza, etc., aparte de la teoría originalmente berniana de la "recolección de cupones". Es decir, existe una clara distinción entre las emociones auténticas y el resentimiento o inauténticas y las contaminadas, como es el caso de los celos (amor contaminado de miedo) o la envidia (tristeza contaminada de rabia).

Algunos autores, siguiendo tal vez sin saberlo a Spinoza, incluyen el amor en la alegría, reduciendo con ello las emociones básicas a cuatro. En efecto, para Spinoza "el amor es una alegría acompañada por la idea de una causa exterior". Al respecto Malebranche ya se preguntó si amamos a una fruta que comemos, por el hecho de que nos cause placer. Las emociones se manifiestan ante un objeto determinado y son causa de estados emocionales diferentes. El amor que sentimos hacia una persona no se transforma aunque esa misma persona nos ocasione dolor o tristeza en ocasiones, de la misma forma que una persona odiada no cambia nuestra emoción, aunque ocasionalmente sea fuente de alegría o de placer.

¿CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN Y PSICOTERAPIA?

Como norma general podemos decir que la tarea del Adulto (profesor tutor o terapeuta) consiste en impedir que el Padre del estado yo de cada uno se inmiscuya y arruine la sana manifestación de las emociones del Niño Natural.

Además podemos establecer cinco pasos que consideramos fundamentales:

1. Facilitar la descripción de la vivencia emotiva en cada momento.
2. Proponer opciones de cambio ante una situación de sobreadaptación sostenida.
3. Descontaminar al estado Niño del yo de las emociones inauténticas o contaminadas, con el fin de que recupere conciencia de las cosas, espontaneidad en la expresión de las emociones e intimidad.

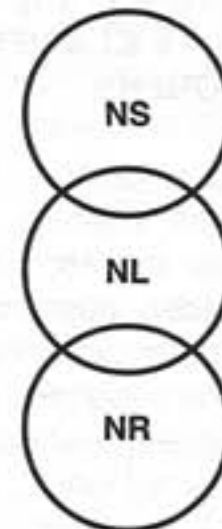


Figura 1:
Descontaminar el Niño Libre del Sumiso y del Rebelde.

4. Trabajar el *Ethos* del estado yo Adulto, para clarificar las "creencias" del Marco Referencial, distinguiendo los que pueden ser prejuicios, fruto de un sistema educativo inadecuado, de los juicios de valor auténticos, que el sujeto desde su Adulto incontaminado decidirá tener presente.
5. Educar en valores, ya que son éstos los que condicionan los estados emocionales de la persona:

- a) Los valores de justicia, cooperación y solidaridad fomentan el amor.
- b) Los valores de libertad, respeto y belleza fomentan la alegría.
- c) Los valores de competitividad, lucha, ataque fomentan la rabia.
- d) Los valores de tolerar lo vulgar, la falsedad, la injusticia fomentan la tristeza.
- e) Los valores de insolidaridad, aislamiento e inadaptación social fomentan el miedo.

Estos valores se hallan desde siempre en las cosas y en las acciones de los humanos, aunque se van descubriendo a través del avance de la historia y de la educación de los pueblos. Optar por uno u otro valor depende de la libertad del sujeto y es aquí, en esta opción del Adulto, en esta toma de decisión desde el estado Niño (la decisión emocional), que conformará su proyecto vital, es decir, el Guión de Vida, donde radica la responsabilidad del acto humano, que repercutirá, a la larga, en su estar bien o no estar bien (posición existencial) y en su estado emocional más perdurable.

LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL:

Hemos visto que la Fenomenología hace referencia a la impresión que los fenómenos captados y vividos producen en el individuo, a cómo la persona los "siente" de forma subjetiva y particular. Precisamente de esa forma de sentir, el ser humano entenderá o extraerá la esencia de lo vivido, es decir que su percepción no es de tipo sensorial sino emocional.

Lo que determina la percepción emocional del individuo es la forma como fueron condicionadas o adaptadas las emociones en las etapas tempranas del desarrollo del niño, es decir, y haciendo uso de terminología transaccional, depende de cómo se produjo la formación del Niño Adaptado.

Así, entendemos que el niño biológico lleva en su maleta genética emociones (o respuestas emocionales) en estado "bruto", no

ajustadas todavía a la convivencia con otros seres humanos. Son emociones de tipo instintivo, expresadas de forma refleja a los estímulos que recibe el niño, pero no condicionadas (o educadas) por ningún aprendizaje. Como veremos, esto es así aproximadamente hasta los tres años de vida, edad donde ya se aprecia el resultado de las primeras experiencias vividas por el niño en interacción con la sociedad.

LAS EMOCIONES INNATAS:

Pero ¿qué emociones innatas trae al mundo el ser humano? Encontramos la respuesta no en los estudios psicológicos del individuo, sino en los de la biología, en concreto en las investigaciones etológicas sobre el comportamiento de los mamíferos y su correlación y diferenciación con la conducta humana. Citamos como más significativos los estudios de Charles Darwin (1984) y John Watson (1985) basados en múltiples observaciones de las acciones expresivas (o expresiones emocionales) de los humanos y del resto de animales:

"Todos están de acuerdo en que las principales acciones expresivas que exhiben los hombres y los animales inferiores son ahora innatas o heredadas, es decir, que no han sido aprendidas por el individuo. Muchas de ellas tienen tan poco que ver con el aprendizaje o la imitación que están por completo fuera del alcance de nuestro control desde los primeros días y a lo largo de nuestra vida" (Darwin, 1984: 351).

Darwin hace referencia a cinco expresiones emocionales existentes en todos los mamíferos, incluidos los humanos, correlacionadas cada una con una emoción principal y clasificándolas en 2 grupos, según sean expresiones "depresoras" o "estimulantes":

Expresiones emocionales depresoras:

1. **El llanto:** Esta respuesta emocional se relaciona principalmente con el decaimiento, la ansiedad, la pena y la desesperación. También se observa

su correspondencia en muestras ocasionales de simpatía y ternura.

2. **La cólera:** Expresión del odio, desprecio, disgusto y negación.
3. **La sorpresa y el asombro:** Expresiones del miedo y el horror.

Expresiones emocionales estimulantes:

4. **La risa:** Esta respuesta se corresponde con la alegría y el buen humor.
5. **El contacto:** Es la expresión por excelencia del apego, aspecto éste observable en todos los mamíferos y que en el caso del ser humano a partir de los 4 años aproximadamente evoluciona hacia el amor y la ternura:

"Aunque la emoción del amor, como por ejemplo la de una madre por su hijo, es una de las más intensas de que es capaz la mente, es difícil afirmar que tenga algún modo peculiar o propio de expresión (...). Suele experimentarse un intenso deseo de tocar a la persona querida, de forma que el amor se expresa por este procedimiento con mayor claridad que por cualquier otro" (Darwin, 1984: 228).

Según estas consideraciones, la gran mayoría de las respuestas emocionales son innatas y heredadas, no puede decirse de ellas que dependan de la voluntad del individuo y son iguales a lo largo de todas las razas y culturas. Sin embargo, adelantábamos antes que, en el ser humano, la manifestación de estas respuestas emocionales llega a condicionarse por el aprendizaje e imitación que realiza la cría humana, durante su interacción con otros seres de su especie. Veamos a continuación la evolución de las emociones innatas dentro del desarrollo de la estructura de la personalidad.

CONDICIONAMIENTO DE LAS EMOCIONES EN LA ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD DE 2º ORDEN:

A continuación detallamos el desarrollo del Estado del Yo Niño en los tres primeros años de vida del individuo, siguiendo el pro-

greso de las emociones innatas, desde su aparición con el nacimiento del bebé hasta su adaptación a las experiencias de éste.

a) ESTADO DEL YO NIÑO: 0 - 3 meses



Figura 2:
Estado del yo Niño (0-3 meses), "Niño natural/biológico".

En este primer período el Niño Natural se confunde con el niño biológico. Éste nace con una carga genética en el que ya están presentes las cinco expresiones emocionales comentadas con anterioridad, de las cuales la sonrisa social será la última en manifestarse y lo hará alrededor de los tres o cuatro meses.

b) ESTADO DEL YO NIÑO: 3 - 6 meses



Figura 3:
Estado del yo Niño (3-6 meses), "Niño natural".

En este segundo período, la mente del bebé percibe las improntas parentales tanto positivas como negativas (Permisos y Mandatos, respectivamente), pero no llegan a grabarse en la psique del niño. Aún así, éstas son de gran importancia en este momento, porque seleccionan los estímulos a los que es expuesto el pequeño, es decir, que Permisos y Mandatos determinan el tipo de experiencias a las que tiene acceso por primera vez el ser humano, en unos meses en los que comienza a mostrar intencionalidad de explorar el entorno. Aunque el Niño sigue siendo Natural, comienza la predisposición al desarrollo del Niño Adecuado y Adaptado.

c) ESTADO DEL YO NIÑO: 6 - 18 meses



Figura 4:
*Estado del yo Niño (6-18 meses),
"Niño adecuado-adaptado".*

Llegamos al período del desarrollo más lento y a la vez crucial en la formación particular y única de la futura personalidad del individuo. Los mensajes parentales comienzan a grabarse en la mente del niño y, por tanto, enseñan al Niño Natural a adecuar sus respuestas emocionales, a partir de los Permisos (improntas positivas) que recibe, o a adaptar sus respuestas emocionales a los Mandatos recibidos (improntas negativas). Surgen así los Estados de 2º Orden Niño Adecuado y Niño Adaptado y éste último en sus motivaciones "sumisa", "rebelde" y "vengativa". Entendemos el Niño Adecuado como

la evolución natural que debe realizar el Niño Natural, potenciado a partir de los mensajes paternos que permiten el desarrollo particular y subjetivo del pequeño, en armonía con el desarrollo de su sociabilidad. Es en este período donde da comienzo el condicionamiento de la percepción emocional del individuo.

Al encontrarse en un período de exploración intuitiva del entorno e intencionalidad en el movimiento, encontramos en el bebé los inicios de la formación del Adulto del Niño (o "Pequeño Profesor"), al que llamamos "defectuoso" por su incompleto desarrollo neurológico e incapacidad para la reflexión de las experiencias vividas.

d) ESTADO DEL YO NIÑO: 18 - 36 meses



Figura 5:
*Estado del yo Niño (18-36 meses),
"Niño adecuado-Niño adaptado".*

Finalmente, en este período del desarrollo infantil encontramos los inicios de la formación del "Disquete" o "Electrodo" del Estado Niño o, dicho de otra manera, el Padre del Niño. Su formación es indicadora del inicio de los aprendizajes del Miniguión o de los recursos para garantizar el éxito social (o al menos así aprendido) del individuo en el futuro. La formación del "Disquete", donde quedan almacenados los mensajes recibidos y siguientes, provocará a partir de ahora la respuesta emocional automática y consecuente al estímulo recibido por parte del niño.

La formación de la adecuación y/o adaptación de la percepción emocional cristaliza con la formación de la decisión emocional, que se realizará alrededor de los cuatro o cinco años de edad.

LA DECISIÓN EMOCIONAL:

La adaptación o adecuación de la emociones innatas diseña una forma de percepción o aprehensión emocional particular y subjetiva del individuo, dicho de otra manera, condiciona una forma de "vivir" afectivamente las experiencias.

Esta forma concreta que tiene el sujeto de entender lo que le rodea y vive es lo que llamamos decisión emocional (Coca, 2005), que definimos como el compromiso infantil con una forma determinada de conducta, que será la base del carácter del individuo en el futuro. Es una determinación hecha en períodos infantiles de cómo es y será captada la esencia de aquello que son las cosas (es decir, el mundo) y de lo que es uno mismo (es decir, su identidad). Por supuesto esta decisión puede ser errónea o acertada según el nivel de adaptación o bien adecuación que hayan sufrido las respuestas emocionales innatas y el Miniguion consecuente. La decisión emocional, por consiguiente, dará paso a la formación de cada tipo de Posición Existencial en el individuo.

CONCLUSIONES:

- La Fenomenología hace referencia a la aprehensión de la realidad, a cómo la persona la siente y la vive subjetivamente.
- La aprehensión de la realidad es más emocional que sensorial.
- El niño biológico lleva en su maleta genética emociones cuya expresión no está todavía ajustada por la convivencia con otros humanos. Durante el desarrollo psicobiológico, las emociones innatas son condicionadas según sean los mensajes paternos. Dicho condicionamiento

determinará la forma como el individuo entenderá su propia persona (su identidad) y las experiencias vividas.

- La formación de una percepción emocional particular y subjetiva marcará la personalidad del individuo.

GLOSARIO:

- Fenomenología: Línea filosófica representada principalmente por Max Scheler y Jean Paul Sartre, y que se centra en el estudio de la percepción de la realidad del ser humano y, por tanto, de las características subjetivas que caracterizan los fenómenos y experiencias que vive.
- Emociones innatas: son cinco: alegría, amor, tristeza, rabia y miedo. Darwin las estudió a partir de las expresiones emocionales comunes en los mamíferos. Se llaman innatas porque no se crean a partir de la experiencia del individuo, sino que vienen incluidas en la maleta genética de éste. La forma como se desarrollen es decisiva para la formación de la personalidad.
- Percepción emocional: A diferencia de la sensorial, esta forma de captar la realidad está condicionada por las emociones dominantes en cada individuo. Por tanto, los fenómenos no son captados y entendidos por su propia naturaleza, sino que están bañados por la subjetividad de la mente del que los observa.
- Decisión emocional: compromiso infantil con una forma determinada de conducta, que será la base del carácter del individuo en el futuro.

REFERENCIAS

- Berne, E. (1970, 1982). *Hacer el amor*. Barcelona: Laia.
- Camino, J.L. y otros (2002). Berne y las bases filosóficas del Análisis Transaccional. Primeros resultados. *Revista de Análisis*

- Transaccional y Psicología Humanista, 46, 79-84.
- Coca, A. (2005). El creixement emocional del nen. Barcelona: Paidós.
- Darwin, Ch. (1873, 1984). La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Madrid: Alianza.
- Sartre, J.P. (1959, 1971). Bosquejo de una teoría de las emociones. Madrid: Alianza.
- Scheler, M. (1926, 2004). Esencia y formas de la simpatía. Buenos Aires: Losada.
- Steiner, Cl. (1997, 2002). La educación emocional. Madrid: Javier Vergara.
- Watson, J. (1917, 1985). Una teoría de las emociones innatas. En J.B. Watson, A.T. Jersild y otros. Las emociones del niño pequeño (9-12). Buenos Aires: Paidós.