

3. «¡Vuelve al trabajo!»

4. «Eres muy tacaño con el dinero.»

5. «¡No te sientes en la mesita auxiliar!»

Posibles soluciones: compare sus respuestas con estos ejemplos:

1. Preferiría que la cama quedase bien hecha.» 2. «¿Qué te ha impulsado a comprar ese juego de té?» 3. «Es hora de volver al trabajo.» 4. «Preferiría que tuviésemos una política distinta en lo que respecta al dinero.» 5. «La mesita auxiliar no soportará tu peso.»
-

Después de realizar estos ejercicios, observará que el padre punitivo ordena, acusa y ataca. Su estado se identifica fácilmente por su lenguaje crítico y evaluativo. El niño que no está bien se queja, protesta y actúa como una víctima. El adulto plantea las cosas claras sin culpabilizar y sin quejarse.

Tipos de transacciones

Existen tres maneras habituales de interacción de sus estados del ego con los de los demás durante las conversaciones. Observe que al prestar atención a su propio estado del ego y al de su interlocutor podrá suavizar los posibles conflictos o evitar la aparición de uno nuevo.

Un tipo de *transacción complementaria* puede definirse como los mensajes enviados o recibidos por el mismo estado del ego de cada uno de los participantes. Los mensajes de la persona A son enviados por el mismo estado del ego que el de la persona B. Y los mensajes de B se envían a través del mismo estado del ego que el de A. La figura 1 muestra la comunicación entre dos estados del ego iguales.

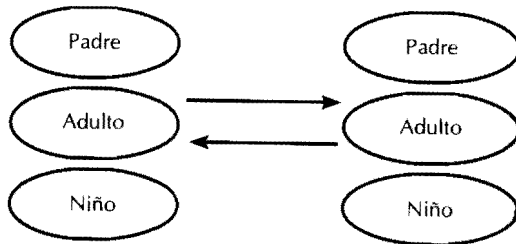


Figura 1

El adulto se comunica con el adulto, el padre con el padre y el niño con el niño.

En otro tipo de transacciones complementarias, cada persona se encuentra en un estado del ego distinto, pero se envían mensajes al estado de la otra persona.

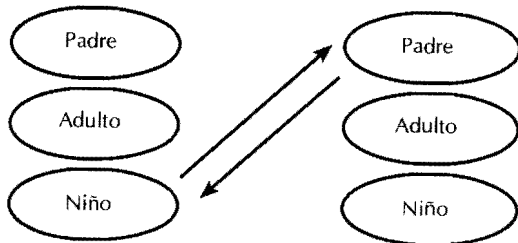


Figura 2

Un ejemplo típico es el del niño que se dirige al padre y el padre que responde al niño.

A: Vamos a comprar el sofá.

B: Ya sabes que no podemos; casi no nos llega para el alquiler.

Las transacciones complementarias pueden prolongarse de manera indefinida porque no crean conflictos. Por ejemplo, cuando dos personas se dirigen al padre que llevan dentro cada una de ellas, suelen estar de acuerdo.

A: Los trabajadores de hoy en día son pésimos.

B: Es verdad, son un desastre.

Cuando dos personas se dirigen mutuamente al ego de niño, también hay consenso.

A: Odio tener que irme directo a casa después del trabajo los viernes por la noche.

B: Es un rollo, nos perdemos lo mejor.

TRANSACCIONES CRUZADAS

Las transacciones cruzadas se producen cuando se dirige a un estado del ego en el que la otra persona no se encuentra. Algunas transacciones cruzadas provocan conflictos y otras los resuelven. La figura 3 muestra cómo las transacciones cruzadas pueden dar lugar a un conflicto.

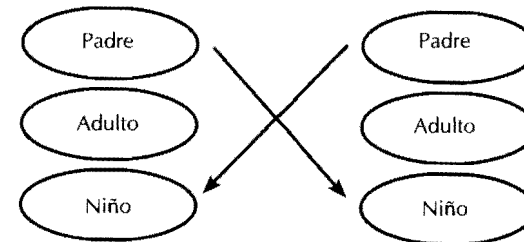


Figura 3

En la figura 3, A se dirige al niño B de manera punitiva, mientras que el padre B ataca al niño A. Podría ser algo así:

A: ¿Por qué no dejas de llevar comida a la habitación?
 B: ¿Por qué no preparas una cena como es debido para que no tengamos que estar picoteando toda la noche?

Tanto A como B utilizan sus voces de padre punitivo para atacar al niño vulnerable de su interlocutor. El resultado es que el niño de cada uno de ellos se siente herido y aumenta la hostilidad.

La figura 4 muestra al niño A quejándose ante el padre B; el niño B se queja ante el padre A.

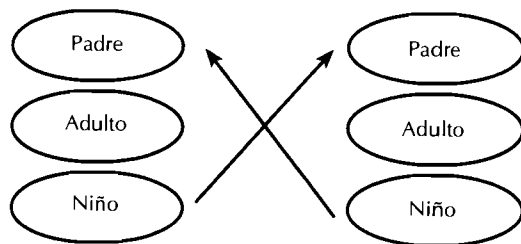


Figura 4

El episodio podría transcurrir más o menos así:

A: Odio las películas francesas. ¿Por qué tenemos que ir siempre a ver películas francesas?
 B: Si no te gustan, no veo razón para volver a ir al cine contigo nunca más.

La figura 5 muestra transacciones cruzadas que pueden sortear el conflicto.

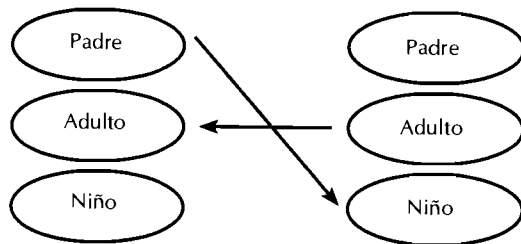


Figura 5

En la figura 5, el padre A se dirige de manera punitiva al niño B. Sin embargo, el adulto B responde al adulto A para cortar el conflicto. La conversación podría transcurrir así:

A: ¿Por qué no dejas de perder el tiempo con esas comedias y lees un buen libro?
 B: Esta noche prefiero ver la tele.

La figura 6 muestra al niño A lloriqueando ante el padre B. Éste, sin embargo, se niega a entrar en un conflicto y utiliza una comunicación de adulto a adulto.

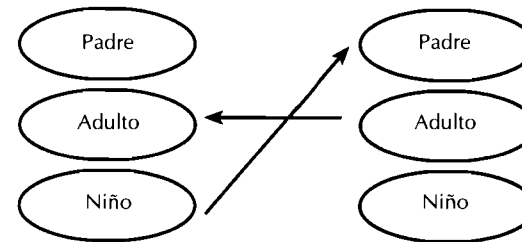


Figura 6

La conversación podría discurrir así:

A: ¿Por qué siempre tengo que sacar yo la basura? ¿Por qué no lo haces tú? Odio sacar la basura.
 B: Cada uno tiene una tarea. Me gustaría que sacases la basura lo antes posible.

EJERCICIO. Cuando alguien se dirige a su niño desde la posición de padre punitivo o a su padre como un niño quejumbroso, el único modo de evitar el conflicto consiste en colocarse en la posición de adulto. Veamos un ejercicio para ayudarle a practicarla.

1. Padre punitivo a su niño: «Siempre estás de mal humor después del trabajo». Su respuesta de adulto a adulto:

2. Niño a su padre: «¿Por qué no podemos ir a bailar como las demás parejas?». Su respuesta de adulto a adulto:

3. Padre punitivo a su niño: «Tu escritorio es un desastre. No me extraña que no encuentres nada». Su respuesta de adulto a adulto:

4. Niño a su padre: «Me da mucha rabia cuando no me haces caso». Su respuesta de adulto a adulto:

5. Padre punitivo a su niño: «Estás diciendo muchas tonterías». Su respuesta de adulto a adulto:

Posibles respuestas: compare sus respuestas con estos ejemplos:

1. «Después del trabajo estoy muy cansado. No sabía que te molestará.» 2. «No se me da bien eso de bailar, pero podríamos salir a hacer alguna otra cosa.» 3. «Me siento cómodo con mi escritorio tal como está.» 4. «No era consciente de que necesitabas mi atención ahora mismo.» 5. «Puede que para ti sean tonterías, pero son mis opiniones.»

TRANSACCIONES ULTERIORES

Una tercera clase de transacciones forman la base de lo que Eric Berne denominó «juegos». En las transacciones ulteriores hay más de dos estados del ego implicados a la vez. Por ejemplo, cuando la comunicación es de adulto a adulto, podrían producirse mensajes ulteriores y, en ocasiones, no verbales, entre adulto y niño (véase la figura 7).

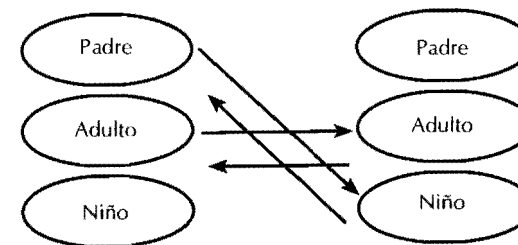


Figura 7

El vendedor A dice: «Éste es mejor, pero no puede permitírselo». El cliente B, que busca coche, añade: «Entonces me quedo con éste». La transacción se produce en el nivel de adulto, pero el vendedor lanza un mensaje al niño del cliente: «No puede permitírselo». Y el niño responde: «Claro que puedo».

Puede estar al tanto de las transacciones ulteriores haciéndose estas preguntas: «¿Qué estoy intentando que haga esta persona? ¿Qué sentimiento encubierto estoy tratando de expresar?». El juego *Now I've Got You, You Son Of a Bitch* (Ya te tengo, hijo de puta) es un ejemplo de que la necesidad oculta de expresar hostilidad puede convertirse en una oportunidad para una transacción ulterior. Durante una discusión por un acuerdo que el adulto B no ha respetado, el adulto A dice: «Te has equivocado». El adulto B responde: «Supongo que tienes razón». Sin embargo, también se produce una comunicación ulterior entre padre e hijo. El padre de la persona A dice: «Esperaba que la fastidiases». El niño B dice: «Supongo que ahora tendré mi merecido». Y el padre A responde: «Sí, y te voy a machacar». La transacción ulterior avanza mientras la comunicación adulta parece centrada en resolver el conflicto.

Mantener limpias sus comunicaciones

Las siguientes normas son básicas en análisis transaccional para conseguir una comunicación eficaz: