

LOS ESTADOS DEL YO Y LAS TRES FUNCIONES BÁSICAS

JORDI OLLER VALLEJO
jollerv@transaccional.net
<http://www.analisis-transaccional.net>

Certificado en Psicología
por la Universidad de Barcelona

Analista Transaccional Clínico
Certificado por la ITAA y EATA

Publicado originalmente en Inglés en Transactional Analysis Journal, 31:3, en Julio de 2001.

Posteriormente publicado en Español en la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, nº 47, en el 2002

Esta es la versión original completa en Español.

Si en forma oral o escrita usas este artículo y sus conceptos, cita a su autor.

Resumen

En este artículo, fundamentándose en los estudios sobre las necesidades de apego-separación-individuación, se describen las tres funciones básicas necesarias para poder vivir y desarrollarse el ser humano, o sea: recibir cuidados, dar cuidados e individuarse. Después, con un enfoque integrador, estas tres funciones se relacionan tanto con el modelo de los tres estados del yo, como con el del Adulto integrador, los dos modelos de estados del yo sobre los cuales hay actualmente una gran controversia.

Introducción

De acuerdo con lo que desarrollé en mi artículo "Un análisis integrador de los modelos de los estados del yo" (Oller Vallejo, 1997), el modelo que propongo aceptar como modelo primario de los estados del yo es, de hecho, el modelo funcional de primer orden. Este modelo primario últimamente ha sido denominado "modelo de los tres estados del yo" (Novey, Porter-Steele, Gobes, & Massey, 1993; Novey, 1994) para diferenciarlo del "modelo del Adulto integrador" (Trautmann & Erskine, 1999). Existe una considerable controversia entre los promotores de estos dos modelos, debido al desacuerdo sobre la función del estado del yo Adulto. Quienes proponen el modelo del Adulto integrador sostienen que el Adulto es el único estado del yo que está en contacto con la realidad actual, siendo por tanto el único que es apropiado para un funcionamiento saludable de la personalidad, mientras que el Padre y el Niño tienen su origen en el pasado y son siempre inapropiados. No obstante, la contribución de Berne a nuestra comprensión de la personalidad no sólo es importante por su enfoque histórico de los estados del yo, sino aún más porque inició el enfoque funcional de los mismos. Partiendo de un modelo particular tal como es el histórico, abrió el camino para un modelo más general de la personalidad: Padre, Adulto y Niño, según la utilidad funcional que cada uno de estos estado del yo tiene para el ser humano. Cualquiera de los modelos funcionales en uso deriva de este modelo primario, como, por ejemplo, el modelo clásico descrito por Dusay (1977), el cual es propiamente un modelo funcional de segundo orden (Woollams & Brown, 1978).

Sin embargo, un aspecto importante que permanece sin clarificar en el modelo funcional de primer orden (y, como consecuencia, en cualquier modelo funcional de segundo orden) es una descripción de cada estado del yo basada en un enfoque coherente sobre el desarrollo psicológico humano y sus necesidades individuales. Buscando tal clarificación, he encontrado útil tomar en cuenta los estudios sobre el apego-separación-individuación relacionándolos con el modelo funcional de primer orden, lo cual da más consistencia a dicho modelo. Como resultado, pienso que es apropiado (Oller Vallejo, 2001b) describir los tres estados del yo primarios, desde el punto de vista funcional, como el Padre Cuidador, el Adulto Individuador y el Niño buscador y receptor de cuidados o el que denomino simplemente Niño Cuidado. Muchos de estos estudios proceden de la teoría del apego (Bowlby, 1969), de la teoría de la separación-individuación (Mahler, Pine, & Bergman, 1975) y de la psicología del desarrollo del yo (Stern, 1985). Estos enfoques, aunque no siempre coinciden, por lo general se complementan entre sí. Además, junto a los anteriores estudios, también considero algunas contribuciones recientes integradoras de estos enfoques (ver Guidano, 1991), las cuales están dentro de la

perspectiva del constructivismo post-racionalista, argumentando que los mecanismos del apego son indispensables para la construcción del yo.

Las necesidades de apego-individuación

Las personas, al nacer, necesitamos formar vínculos de apego (Ainsworth, 1991; Bowlby, 1969) para poder sobrevivir. Para ello, la evolución filogenética ha posibilitado que instintivamente desarrollemos un tipo específico de conducta a la que se llama conducta de apego (por ejemplo, gorgorear, llorar, sonreír, seguir con la mirada, etc.), con la finalidad de mantener accesible a una figura cuidadora (al principio generalmente es la madre), para sí poder formar un vínculo y asegurar recibir cuidados de una manera estable. Pero los procesos de apego al servicio de cubrir establemente esta necesidad de cuidados siguen después no sólo en la infancia, sino además -modificados según la edad y también con la influencia de lo cultural- en la vida adulta (Parker, Stevenson-Hinde, & Marris, 1991) y sus vínculos afectivos, como, por ejemplo, en los de pareja (Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988) (desde luego, en la vida adulta lo apropiado es intercambiar recibir cuidados según las respectivas necesidades). Por tanto, además de ser evidente en sí misma, está fundamentado que buscar y recibir cuidados es una necesidad básica de los seres humanos, a veces incluso más perentoria que la de recibir alimento (Harlow, 1959), derivándose graves consecuencias de las carencias en cubrir dicha necesidad (Spitz, 1949). Por "cuidados", en su sentido positivo (pues, como las caricias, los cuidados también pueden ser negativos), entiendo no sólo la protección (que para Bowlby es la principal finalidad de la conducta de apego), sino todas aquellas conductas, mensajes, enseñanzas e incluso cosas que se pueden dar o recibir para satisfacer necesidades apropiadas para vivir y desarrollarse saludablemente.

Sin embargo, como es obvio, todo resultaría inútil si la conducta de buscar recibir cuidados no tuviese su complemento natural (resultado también de la evolución filogenética) en la conducta de dar cuidados (Bowlby, 1969) por parte de una figura cuidadora. Esta es en la infancia una conducta típicamente parental, con también su propio (Delassus, 1995) tipo de conducta de apego, como, por ejemplo, sonreír al bebé, repetir sus sonidos, hacerle garantoñas, responder a sus monerías, etc. Pero se trata también de una necesidad que -además culturalizada- se extiende a la vida adulta y sus vínculos afectivos, inclusive a los de pareja (desde luego, en la vida adulta lo apropiado es intercambiar dar cuidados según las respectivas necesidades). Por tanto, también dar cuidados es una evidente y justificada necesidad básica de los seres humanos para poder vivir y desarrollarse, de manera que con ella, precisamente, la evolución responde a la necesidad de recibir cuidados que tenemos.

Pero por otra parte, para un desarrollo saludable las personas tenemos también la necesidad de individuarnos, es decir, de ser nosotros mismos, con independencia de la "servidumbre" que implica tener que recibir o dar cuidados. Es también un resultado de la evolución filogenética, de manera que el ser humano puede así funcionar autónomamente y explorar, descubrir y progresar. Así, durante el desarrollo psicológico, el contrapunto equilibrador de la necesidad vinculadora del niño para asegurar recibir cuidados está en sus necesidades de separación-individuación (Mahler, Pine, & Bergman, 1975; Oller Vallejo [en el original consta sólo Vallejo], 1986; Oller Vallejo, 2001a; White, 1985), para además también poder desarrollarse individualmente (la separación, es un primer paso facilitador de la individuación). De esta manera, a partir de la base segura (Bowlby, 1988) constituida por las figuras parentales, el niño puede ir consolidando el sentido de sí-mismo (Stern, 1985), desde luego, un sí-mismo individuado e individuador, desarrollo que continuará también en la vida adulta. De hecho, se trata de algo que es importante no sólo para el niño (o figura cuidada), sino también para la figura cuidadora principal que ha estado en la posición de darle cuidados (generalmente la madre). Y además, para cada uno por separado, se trata de una necesidad que -también culturalizada- seguirá siendo importante a lo largo de toda la vida, tanto siendo el contrapunto equilibrador en los vínculos afectivos, como desligada de éstos, simplemente al servicio del autodesarrollo. Por tanto, individuarse es también una no menos evidente y justificada necesidad básica de los seres humanos para poder vivir y desarrollarse.

Las tres funciones básicas

Recibir cuidados (incluyendo buscar cuidados), dar cuidados e individuarse son, por tanto, las tres necesidades básicas que requieren implementar las respectivas funciones de la personalidad para poder ser satisfechas. Se trata de funciones que no sólo están al servicio de la supervivencia inmediata, sino de nuestro desarrollo en la vida. Desde un punto de vista filogenético, la evolución ha facilitado el desarrollo de las estructuras biológicas y psíquicas necesarias para poder ejercer dichas funciones (Bowlby, 1969, 1988; Main, 1991). Estructuralmente,

cada una de estas funciones, incluida la de individuarse, tiene una manera de reaccionar que le es característica y que destaca al principio (por ejemplo, la necesidad de individuarse se manifiesta ya en las espontáneas conductas auto-exploratorias del bebé y el niño), pero en la cual después, a lo largo del desarrollo, va integrándose una manera de identificarse y de razonar que también es propia de cada función. Reaccionar es una contribución regulada principalmente por el sistema límbico-hipotalámico, mientras que identificarse y razonar son contribuciones reguladas principalmente por el neocórtex. Las tres contribuciones se integran en lo que considero como un sistema operante, basándome en el concepto de modelo operante de la psicología cognitiva y que también se usa en la teoría del apego (Bowlby, 1988).

De manera general, considero que cada función básica es la resultante de un sistema constituido por un conjunto coherente de instintos, sentimientos, pensamientos y conductas, todo ello específico de dicha función y a su servicio (es posible que estos sistemas tengan relación con los modelos internos de trabajo postulados por la teoría del apego). Se trata de una definición que se parece mucho a la que Berne (1972/1974) dió para los estados del yo como: "sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta" (págs. 25-26), definición que tanto es aplicable al enfoque histórico (desde luego, muy probablemente el que Berne tenía en mente al usar los muy descriptivos y familiares términos de Padre, Adulto y Niño) como al enfoque funcional de los estados del yo (Oller Vallejo, 1997). Desde mi perspectiva, cuando una función es ejercida implementada por el yo, lo considero un estado del yo funcional. Y por tanto, en definitiva, disponemos de tres sistemas funcionales básicos, cada uno generando sus propios estados del yo funcionales, no sólo manifestándose externamente, sino interconectados estructuralmente en la dinámica de la personalidad.

Los tres estados del yo funcionales básicos

En el modelo de los tres estados del yo y prescindiendo de la connotación histórica de los términos, mi enfoque es que el Niño, el Padre y el Adulto, no sólo son los tres tipos de estados del yo funcionales primarios, sino que su manifestación ha evolucionado en el ser humano como resultado del ejercicio de las tres funciones básicas al servicio de vivir y desarrollarse. Y en concreto, la función básica del Niño es recibir cuidados (incluyendo buscar cuidados), la del Padre es dar cuidados y la de Adulto es individuarse (Figura 1). Pero si queremos evitar toda connotación histórica –dado que, al fin y al cabo, en este modelo la principal característica es que se trata de estados del yo funcionales–, también suelo referirme a ellos simplemente como un estado del yo cuidado, un estado del yo cuidador y un estado del yo individuador, respectivamente (y aún más simplemente, respectivamente como un yo cuidado, un yo cuidador y un yo individuador) (Oller Vallejo, 2001b).

Desde luego, la manifestación del estado del estado del yo cuidado y del estado del yo cuidador no siempre es la apropiada, sino que, por razones biográficas de supervivencia, pueden manifestarse también inapropiada y disfuncionalmente (como sucede, por ejemplo, en el trastorno de apego reactivo). Se trata entonces respectivamente de un estado del yo cuidado regresivo o Niño negativo y de un estado del yo cuidador introyectado o Padre Negativo, ambos originados en el pasado. Y si esto sucede, entonces es preciso un trabajo terapéutico al respecto, de manera que, resolviendo su conflicto estructural y descatequizando dichos estados del yo disfuncionales, pueda recuperarse lo que sea apropiado, integrándolo respectivamente en la funcionalidad saludable, aquí-y-ahora, de un estado del yo cuidado actualizado o Niño positivo y de un estado del yo cuidador actualizado o Padre positivo.



Figura 1
Los tres estados del yo funcionales de primer orden

Concordancia con las definiciones usuales

El hecho de que las funciones básicas del Niño, el Padre y el Adulto sean respectivamente recibir cuidados, dar cuidados e individuarse, no contradice las definiciones usuales sobre dichos estados del yo, incluso aunque éstas, por otra parte, tienen la particularidad de que pertenecen a un enfoque histórico sobre las manifestaciones de la persona. Es precisamente en estas definiciones de tipo histórico en las que se basa el modelo del Adulto integrador, el cual, de hecho, no es un enfoque funcional (Erskine, 1991), sino histórico de la personalidad, desde luego, particularmente útil en terapia.

Así, Berne (1961/1980) definió al estado del yo Niño como "un conjunto de sentimientos, actitudes y patrones de conductas que son reliquias de la propia infancia individual" (pág. 77), a lo que, ante el incierto significado del concepto de "son reliquias", muchos autores lo sustituyen por el de "son repetición", aunque la sustitución no permite dilucidar las características de lo que se repite. Sin embargo, es obvio que algo que necesaria y reiteradamente se repite en la infancia, y que puede estar repitiéndose ahora, es una manera de buscar y recibir cuidados que son negativos (como sucede, por ejemplo, con las caricias, aunque sean negativas). Pero, desde luego, en la vida adulta buscar y recibir cuidados no es algo que sólo repite lo sucedido en el pasado, sino que también sigue siendo una funcionalidad útil aquí-y-ahora, en la que se integra no sólo un reaccionar -aunque este aspecto puede destacar en la manifestación del Niño o yo cuidado-, sino además un razonar (es decir, en este caso la neopsíquica contribución estructural conocida como el Pequeño Profesor) e incluso también un identificarse (como, por ejemplo, se manifiesta reproduciendo lo que hace alguna figura parental para buscar cuidados o cuando los recibe), relacionados con dicha función buscadora y receptora de cuidados.

En cuanto al estado del yo Padre, Berne (1961/1980) lo definió como "un conjunto de sentimientos, actitudes y patrones de conducta que se parecen a los de una figura parental" (pág. 75), de manera que, aunque el concepto de "se parecen a" es un tanto ambiguo y muchos autores lo sustituyen por el de "copian", es obvio que algo que hacen principalmente las figuras parentales es dar cuidados, ya sea positiva o negativamente. Pero, desde luego, como función dar cuidados es algo más que simplemente un copiar dar cuidados identificándose la persona con las figuras parentales, ya sean del pasado o actuales. De hecho, en esta función participa no sólo un identificarse -aunque este aspecto puede destacar en la manifestación del Padre o yo cuidador-, sino además un razonar e incluso también un reaccionar (como, por ejemplo, se manifiesta en las espontáneas cuidadoras conductas de apego parentales), relacionados con dicha función cuidadora.

Por último, al Adulto Berne (1961/1980) lo definió como "conjunto autónomo de sentimientos, actitudes y patrones de conducta que están adaptados a la realidad corriente" (pág. 76), siendo frecuente que se aclare el concepto de "autónomo" en el sentido de que no son copiados de figuras parentales, ni repetición de lo vivido individualmente por la persona siendo niño. En cualquier caso, todo ello expresa claramente el carácter individuador que tiene la funcionalidad del Adulto, en el sentido de manifestarse en la persona al servicio de ser sí misma. Pero no se trata de un Adulto únicamente "computador", como por lo general se le suele considerar en el modelo de los tres estados del yo, sino que en su función participa no sólo un razonar -aunque

con frecuencia este aspecto destaque como una característica de la manifestación del Adulto o yo individuado-, sino además un identificarse (como, por ejemplo, se manifiesta en la reproducción provisional de la identificación con una figura individuada, a efectos de experimentar con su modelo la persona por sí misma) e incluso un reaccionar (como, por ejemplo, cuando la curiosidad de la persona le impulsa a descubrir nuevas facetas de sí misma), relacionados con dicha función individuadora.

Las tres funciones básicas y el Adulto integrador

En el modelo del Adulto integrador las tres funciones básicas, es decir: recibir cuidados, dar cuidados e individuarse, son manifestaciones funcionales apropiadas, aquí-y-ahora, del Adulto, el cual es, en definitiva, un yo actualizado que funciona apropiadamente de acuerdo con la edad, ya sea siendo cuidado, dando cuidados o individuándose, según lo que el momento o la circunstancia requieran. En cambio, la disfuncionalidad que consiste en buscar y recibir cuidados inapropiados es una manifestación regresiva resultado de fijaciones del, en este modelo, siempre negativo Niño, allá-y-entonces, es decir, que se trata entonces de un estado del yo cuidado regresivo. Y la disfuncionalidad que consiste en dar cuidados inapropiados es una manifestación resultado de introyecciones en el, en este modelo, siempre negativo Padre, también allá-y-entonces, es decir, que se trata de un estado del yo cuidador introyectado. Por tanto, en este modelo, precisamente la tarea terapéutica a realizar mediante el Adulto integrador es la de descatequizar estas manifestaciones del Niño y el Padre que son siempre disfuncionales, resolviendo su conflicto estructural y recuperando entonces lo que sea apropiado aquí-y-ahora, integrándolo la persona en las manifestaciones funcionales de su Adulto.

Una particularidad de este modelo es que las manifestaciones de las funciones de la personalidad se suelen considerar como roles funcionales (Erskine, 1991) y no propiamente como estados del yo, pero este es un punto cuestionable (Oller Vallejo, 1997). De hecho, Berne (1961/1980) fue bastante claro al respecto, como cuando refiriéndose al trabajo del terapeuta escribió: "Si decide que cierto enfermo necesita apoyo Parental, no desempeña el rol de un padre, sino que más bien libera su estado del yo Parental" (pag. 233), es decir, que ejerce su función de dar cuidados. Así, por mi parte, aún usando este modelo, cuando una función se manifiesta ejercida por el yo, considero que se trata propiamente de un estado del yo funcional, aunque, desde luego, desde un punto histórico se trata del Adulto. Pero desde el punto de vista funcional se trata del Adulto manifestándose ya sea como un estado del yo cuidado, un estado del yo cuidador o un estado del yo individuador, cada uno con su manera específica e integrada de reaccionar, identificarse y razonar, según su función.

Conclusión

Los estudios sobre las necesidades de apego-separación-individuación facilitan determinar y justificar la existencia de tres funciones básicas necesarias para vivir y desarrollarse, o sea: recibir cuidados (incluyendo buscar cuidados), dar cuidados e individuarse. Esto facilita entonces identificar y describir las tres funciones básicas correspondientes a la manifestación de los tres estados del yo primarios del modelo funcional de primer orden (es decir, del últimamente denominado modelo de los tres estados del yo), de acuerdo con una perspectiva coherente sobre el desarrollo humano y sus necesidades básicas. Y a la vez también facilita identificar dichas funciones relacionadas con el modelo del Adulto integrador, sin contradecir en ninguno de los dos modelos sus diferentes premisas conceptuales, cuestión sobre la que, por otra parte, todavía está pendiente una integración epistemológica en un modelo unificado, lo que considero un paso que es crucial para el futuro desarrollo del análisis transaccional.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parker, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (págs. 34-51). London: Routledge.
- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?: La psicología del destino humano* [What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny] (Traducción por N. Daurella). Barcelona: Editorial Grijalbo. (Original en Inglés publicado en 1972).
- Berne, E. (1980). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. London: Souvenir Press. (Original publicado en 1961). (Hay traducción al castellano con el título *Análisis Transaccional en psicoterapia: Una psiquiatría sistemática, individual y social*, Buenos Aires: Editorial Psique, 1975).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Volume 1 of Attachment and loss*. London: The Tavistock Institute of Human Relations. (Hay traducción al castellano con el título *El apego*. Barcelona: Paidós, 1998).

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge. (Hay traducción al castellano con el título *Una base segura: Aplicaciones clínicas de la teoría del apego*, Buenos Aires: Paidós, 1989).
- Delassus, J. M. (1995). *Le sens de la maternité*. Paris: Dunot.
- Dusay, J. M. (1977). *Egograms: How I see you and you see me*. New York: Harper & Row.
- Erskine, R. G. (1991). Transference and transactions: Critique from an intrapsychic and integrative perspective. *Transactional Analysis Journal*, 21, 63-76.
- Guidano, V. (1991). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive psychotherapy*. New York: Guilford Press. (Hay traducción al castellano con el título *El sí-mismo en proceso: Hacia una terapia cognitiva posracionalista*, Barcelona: Ediciones Paidós, 1994).
- Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200, 68-74.
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books. (Hay traducción al castellano con el título *El nacimiento psicológico del infante humano: Simbiosis e individuación*. Buenos Aires: Ediciones Marymar, 1984).
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment. In C. M.
- Parker, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (págs. 128-159). London: Routledge.
- Novey, T. B. (1994). Letter from the editor. *Transactional Analysis Journal*, 24, 154-156.
- Novey, T. B., Porter-Steele, N., Gobes, L., & Massey, R. F. (1993). Ego states and the self-concept: A panel presentation and discussion. *Transactional Analysis Journal*, 23, 123-138.
- Oller Vallejo, J. [en el original consta sólo Vallejo, J. O.] (1986). Withdrawal: A basic positive and negative adaptation in addition to compliance and rebellion. *Transactional Analysis Journal*, 16, 114-119. (Hay traducción al Español con el título "El aislamiento: una forma básica de adaptación positiva y negativa, además de la sumisión y la rebeldía", publicada en la *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 16).
- Oller Vallejo, J. (1997). Integrative analysis of ego state models. *Transactional Analysis Journal*, 27, 290-294. (Hay traducción al Español con el título "Un análisis integrador de los modelos de los estados del yo", publicada en la *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 43).
- Oller Vallejo, J. (2001a). *Ser uno mismo y vincularse: El doble impulso de nuestro desarrollo*. En trámite para su publicación.
- Oller Vallejo, J. (2001b). *Vivir es autorrealizarse: Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional* (2ª edición renovada). Barcelona: Editorial Kairós.
- Parker, C. M., Stevenson-Hinde, J. & Marris, P. (Editores). (1991). *Attachment across the life cycle*. London: Routledge.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, 5, 473-501.
- Spitz, R. A. (1945). Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of Child* (Vol. 1, págs. 53-74). New York: International Universities Press.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books. (Hay traducción al castellano con el título *El mundo interpersonal del infante: Una perspectiva desde el psicoanálisis y la psicología evolutiva*, Buenos Aires: Editorial Paidós, 1991).
- Trautmann, R. L., & Erskine, R. G. (1999). A matrix of relationships: Acceptance speech for the 1998 Eric Berne Memorial Award. *Transactional Analysis Journal*, 29, 14-17.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. In C. M. Parker, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.). *Attachment across the life cycle*. London: Routledge.
- White, A. (1985). *Transference based therapy: Theory and practice*. Leederville, Australia: Omega Distributions.
- Woollams, S., & Brown, M. (1978). *Transactional analysis*. Dexter, MI: Huron Valley Institute Press.