



Centro Psicológico Gran Vía

El juego de roles en las relaciones

En la práctica de la psicoterapia, como en la vida misma, las personas nos comunicamos de manera constante sin detenernos a pensar en porque lo hacemos de la forma en la que lo hacemos y el efecto que dicha comunicación tiene en el receptor del mensaje que queremos transmitir. Esto muchas veces nos impide caer en la cuenta sobre los roles que muchas veces adquirimos y que se retroalimentan entre ellos generando comunicaciones cruzadas entre las personas, que suelen cronificarse y a veces resultan perjudiciales para las relaciones, en especial para las más significativas, esto es, las que desarrollamos dentro de nuestra familia nuclear, con nuestra pareja e hijos.

En las líneas que siguen, vamos a aprender un poco más sobre estos procesos de comunicación y poniendo nuestro foco en el Análisis Transaccional desarrollado por Eric Berne y sus implicaciones en las relaciones que mantenemos en el ámbito familiar.

El Análisis Transaccional y la Teoría de los Juegos

Desde la terapia Humanista, Eric Berne desarrolló un sistema de psicoterapia que denominó Análisis Transaccional y que tiene también numerosas influencias provenientes de la psicología dinámica y el psicoanálisis, paradigma en el que Berne fue formado inicialmente.

Berne define tres estados del Yo en su obra que se manifiestan en patrones de conducta específicos para cada uno de ellos. La persona se ubica en uno de

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

estos estados u otro y esto afectará a su forma de sentir, de pensar y de actuar; presentando cada persona una tendencia a ubicarse predominantemente dentro de uno de ellos. Dichos estados son los siguientes:

- Padre: el sujeto actúa, piensa y siente basándose en la interiorización que ha llevado de las figuras de autoridad relevantes en su infancia (padres, profesores, etc.)
- Adulto: la persona se basa en su propia experiencia y capacidad adquirida a lo largo de la vida, modulando su propio comportamiento.
- Niño: tal y como lo hacía el sujeto a lo largo de su infancia, actúa con cierta intensidad e inestabilidad emocional, centrándose en lo inmediato y comportándose a veces de forma impulsiva.

En las transacciones o comunicaciones que establecen las personas, a menudo se observa que uno está situado en uno de los estados del yo y el otro le responde desde otro. Los estados pueden ser los mismos en el interlocutor y en el receptor, o variar y ser cruzados o incluso incluir mensajes ocultos, dificultando la comunicación y la relación entre los individuos.

Las aplicaciones han sido muy numerosas a lo largo de los años, sobre todo en el entorno humanista, laboral y de autoayuda. Su utilización en psicoterapia e incluso en la educación es muy amplio dado que permite categorizar relaciones y a partir de dicha organización promover cambios de conducta y pensamiento.

El empleo de este sistema busca crear en el sujeto una personalidad integradora, abandonando el guión que adquirimos en la infancia y que ya no resulta beneficioso para nuestra vida adulta.

En el desarrollo de la Teoría de los Juegos, Berne se centra en un tipo de transacciones que él denomina ulteriores repetitivas y que llevan implícitas en sí mismas el desarrollo de rencores entre los participantes debidos a los mensajes ocultos en los que predominan sentimientos de culpa, incompetencia, pena o miedo. Son este tipo de juegos y roles los que a menudo podemos observar en las familias con patrones de comunicación negativos y de los cuales hablaremos a continuación.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Juegos perjudiciales en la pareja

En psicoterapia, suele ser común observar relaciones desiguales entre ambos miembros de la pareja que podrían englobarse en posiciones de Padre-Niño. Este tipo de transacciones generan mucho rencor entre los integrantes de la relación y suelen cronificarse hasta el punto de pasar totalmente desapercibidas hasta el momento en el que se inicia la terapia. En ciertos casos encontramos que estos roles fueron aceptados como buenos al inicio de la relación pero al no evolucionar se han acabado por convertir en conflictivas.

Por un lado, quien tiende a situarse en el rol del Padre suele sentir que necesita posicionarse ahí para el buen funcionamiento de la pareja y la convivencia (por ejemplo, "tengo que recordarle como debe bañar al bebé porque si no lo superviso no sabrá hacerlo"), lo que le genera la sensación de tener muchas responsabilidades y rencor hacia su pareja por no responsabilizarse de algunas de estas cosas por sí mismo. No obstante, suele a su vez tener una necesidad subyacente de mantener y no ceder el control de aquellas tareas y gestiones que no realiza el otro.

En el extremo contrario estaría aquel que adquiere el rol de Niño, y quien suele sentir rabia hacia el papel de Padre que ha adquirido su pareja, ya que siente que coarta su libertad y su autonomía, percibiendo ese trato como injusto pero a la vez acomodándose en el papel pasivo, perdiendo a su vez autoestima y sintiendo que "no vale la pena intentarlo ya que al otro nunca le parecerá que lo hago lo suficientemente bien".

Como podemos entender, esto suele convertirse en un ciclo vicioso que deteriora profundamente la relación y del que resulta difícil salir sin ayuda terapéutica una vez que se ha cronificado.



Centro Psicológico Gran Vía

Desde una posición predominante del varón (Padre-Niño) que se presentaba hace años, se ha evolucionado hacia un panorama mucho más igualitario de hombre y mujer y lo descrito más arriba se puede presentar en cualquier variante, teniendo además en cuenta las diferencias culturales y las sociedades matriarcales en las que la tendencia solía ser de hecho la contraria.

La terapia ayuda a la pareja a rectificar este patrón de interacción y ha llegado a lo que se considera más adecuado dentro de una relación positiva para ambos, es decir, un relación mayoritariamente desde el Adulto al Adulto (que facilite la negociación y la comunicación efectiva) y tal vez en ocasiones de Niño-Niño si estamos hablando del plano afectivo, en el cual puede ser saludable un cierto nivel de intensidad emocional.

Los roles negativos en la relación con los hijos

A pesar de que la familia tradicional incluía de manera estricta y categórica una comunicación de Padre-Niño basada en la autoridad, no resulta inusual encontrarse en la consulta de psicoterapia versiones muy diferentes de familia que en casos extremos pueden llegar a un menor que termina comportándose de manera autoritaria y déspota con sus padres y se afianza en el rol de Padre tirano, agravándose esto en la adolescencia. La falta de límites correctos puede estar detrás de esto, complicándose cuando los padres, fruto del miedo terminan por adquirir el rol emocional e inestable del niño, sintiendo que la situación se les escapa de las manos.

Por otro lado, el hecho de que muchos padres quieran amigos de sus hijos (Niño-Niño) en lugar de las figuras parentales que sus hijos necesitan para su

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

correcto desarrollo y la adquisición de una personalidad y autoestimas sanas, también es un problema que aparece cada vez con más frecuencia en las relaciones entre padres e hijos.

Tal y como lo hace con la relación entre ambos progenitores si esta se ha visto deteriorada, la psicoterapia puede facilitar en primer lugar el darse cuenta de estos patrones transaccionales erróneos, y en segundo lugar, favorecer su modificación para el desarrollo de patrones más sanos de Padre-Hijo, incluyendo también (y sobre todo de manera progresiva) interacciones Adulto-Adulto que permitan también el razonamiento de las normas y la negociación (en especial con la llegada de la adolescencia), favoreciendo el desarrollo del niño en un Adulto sano y con una personalidad integrada y sana.

Bibliografía y material de consulta

- <http://www.ericberne.com/transactional-analysis/>
- Berne, E . (1964): «*Juegos en que participamos*». Diana. Méjico
- <http://feadulta.com/anterior/RH-08-analisis-transaccional.htm>
- <http://www.instatpi.com/>

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39