



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE

UNIDAD #5

EMOCIONES: LO INNATO Y LO APRENDIDO DESDE LA PERSPECTIVA TRANSACCIONALISTA

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de emoción natural y emoción aprendida
- Conocer los diferentes tipos de emociones
- Detectar nuestro modo de expresar y sentir

CONTENIDOS

1. Concepto de emoción y sentimiento
2. Tipos de emociones
3. Concepto de rebusque
4. Clasificación y adquisición de los rebusques

1. Concepto de emoción y sentimiento

Nos acercarnos ahora al conocimiento y comprensión de nuestras emociones, sentimientos, sensaciones y pensamientos asociados.

Desde la perspectiva transaccionalista se describen las emociones naturales como aquellas con las que nacemos, innatas y universales como parte del engranaje de nuestro organismo.

Existe, por tanto, una aproximación biológica que incluye una serie de emociones digamos básicas y que tradicionalmente se asocian al Estado Niño del Yo, al Niño Natural.

Por otro lado, establecemos, desde nuestra perspectiva, la diferencia entre emoción y sentimiento considerando los avances de la neurociencia actual.



Aunque en este curso introductorio no son objeto de estudio en profundidad, si queremos aproximarnos a la actualización de estos conceptos.

La emoción, afirma Damasio (2013), sucede antes que el sentimiento. Este depende de la emoción y de nuestra memoria, que nos ayuda a establecer asociaciones con experiencias pasadas y que se relacionan a su vez con un tipo de pensamientos.

Las emociones se revelan con sensaciones físicas.

Los sentimientos, por otro lado, van de la mano de la percepción y, según Damasio, suceden después y suponen, a nivel neural, una cartografía de un estado corporal determinado, desde el cual surge una imagen del cuerpo que está asociada a patrones de pensamiento digamos temáticos, y que se relacionan con experiencias similares anteriores. Damasio (2013).

Trasladado a la perspectiva desde la que estamos estudiando, nos permitimos asociar estos datos actuales con la construcción de los sentimientos aprendidos, y sus posibilidades de expresión principalmente, que adquirimos en nuestro contexto familiar y que relacionamos con el régimen emocional de la familia, después de la escuela y de la sociedad más adelante.

Los sentimientos, además de conectar directamente con el cuerpo, lo hacen también con *"el objeto emocionalmente competente"* (Damasio, 2013), que inicia el ciclo emoción- sentimiento. Aquí está, desde mi punto de vista, su especial relación con las experiencias vividas por un individuo, entre ellas, el aprendizaje emocional vivido en su contexto primario. Es decir, que podemos explorar los objetos emocionalmente competentes de nuestra historia, analizarlos y modificarlos si esto es necesario, desde las posibilidades que la terapia ofrece.



2. Tipos de emociones naturales

ALEGRIA, emoción expansiva, como sentimiento más elaborado, favorece la motivación para desarrollar tareas que generan satisfacción, abarca en su expresión la risa, el disfrute, el placer, etc.

MIEDO, emoción funcional de supervivencia, nos permite activar la alarma para enfrentar situaciones de peligro.

TRISTEZA, emoción necesaria para la aceptación de pérdidas: de personas, situaciones,... Su expresión y actitud es de repliegue físico, el organismo se "achica". En una versión más elaborada la asociamos con la actitud introspectiva.

RABIA, funcional y necesaria para la autodefensa, para poner límites, demostrar malestar.

Incluimos el AFEECTO asociado al sentimiento de amor y ternura por la importancia que tiene en la elaboración de nuestros vínculos. Hace referencia a la atracción emocional; la posibilidad de dar y recibir caricias, impulsa el acercamiento y la interacción social.

Aunque existen otras emociones naturales: asco, curiosidad..., comenzamos trabajando con estas para asociarlas con los principales rebusques descritos por autores transaccionalistas, con los sentimientos aprendidos. Creemos que ofrecen una interesante aproximación al conocimiento y comprensión del panorama emocional personal.

3. Concepto de rebusque

"Conducta emotiva inadecuada, patológica, modelada por los padres o figuras parentales de la infancia, que sustituye a una emoción auténtica no permitida o prohibida" (Fanita English).

En este caso se trata de sentimientos aprendidos en nuestro contexto primario cuando la expresión de las emociones naturales ha hallado algún



obstáculo, y ha sido preciso ocultarla o hacer una especie de trueque emocional para procurar la adaptación al medio. Se denominan rebusques, *rackets*, y permiten canalizar con truco lo que sentimos. A veces, actúan como modos de estar en el mundo creídos como la única opción porque se han aprendido muy pronto y se constituyen como parte del *self*.

¿Cómo se elaboran?

1. MODELADO POR LOS PADRES: aprendidos por impregnación de los primeros modelos de comportamiento emocional y social.
2. DESCALIFICACION DE LA EMOCION AUTENTICA: ignoradas, no aceptadas, no permitidas en la familia.
3. ACARICIANDO: reforzando emociones inadecuadas.
4. ORDENES EXPRESAS: derivadas de ideas, creencias, valores de la familia: *"Los niños no lloran"*. *"Cuando te enfadas te pones muy fea"*.

Existen situaciones que podemos describir como prototípicas para favorecer rebusques y que se asocian a emociones naturales concretas.

En el siguiente cuadro que nos facilita Kertész vemos una síntesis que resulta clarificadora:



4. Clasificación y adquisición de los rebusques

TABLA 1

Mecanismos de sustitución de emociones auténticas a rebusques.

Emoción auténtica	Sustitución más frecuente por rebusques	Posible situación familiar que lo generó
1. Alegría, placer	Culpa	No podía estar alegre a menos que todos lo estuvieran. O bien le reprochaban si disfrutaba.
	Ansiedad	Cuando disfrutaba, le apuraban para hacer otra cosa. O le decían que iba a pasar algo malo. O algún familiar actuaba de este modo, mostrando el ejemplo para no disfrutar.
	Falso Miedo	Si disfrutaba, le amenazaban o castigaban.
	Falsa tristeza	"Llorar de alegría". Cuando había alegría, la familia temía que pasara algo malo, lo cual conjuraba llorando.
2. Afecto, amor	Inadecuación, ansiedad	Al demostrar afecto, le ridiculizaban o rebajaban.
	Falsa rabia	Peleaban para evitar la intimidad.
	Celos	No daban suficientes caricias para todos. Había preferencias por alguien.
3. Miedo	Falsa alegría	Se le inducía a reírse del peligro
4. Rabia	Falsa alegría	Se reía cuando estaban enfadados o cuando él/ella se enfadaba.
	Ansiedad	Si alguien se enfadaba, temían que fuera capaz de matar. No distinguían entre "sentir y expresar" y "actuar".
	Falsa tristeza (depresión)	No le dejaban expresar la rabia (o alguien se la "guardaba"), volcándola contra sí mismo.
	Culpa	Cuando mostraba rabia, aún con razón, se lo reprochaban, se mostraban muy dolidos.
	Falsa alegría	Se reían del él/ella (o de sí mismos) al estar mal (transacción de la horca).
5. Tristeza	Falsa rabia, resentimiento	Si estaba triste, se burlaban hasta que se enfadaba. Además otro familiar competía por demostrar tristeza, escalando su pena, monopolizando la atención por ella.
	Ansiedad	Cuando estaba triste, alguien competía mostrando más tristeza, por lo cual temía entristecer a otros y que estos se deprimieran o se suicidaran. Le decían que los hombres no lloran. Que fuera "fuerte".

Fte.: R. Kertész (2003)



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

Desde el conocimiento de nuestras emociones y sentimientos asociados contamos con material que se va incorporando como elemento imprescindible para la comprensión de cómo construimos nuestros significados personales y sociales.

Cada uno de nosotros puede ubicar estas piezas en el puzle personal de eso que venimos denominado autoconocimiento para avanzar en la propia conciencia y comprensión.

Conocer nuestro modo de expresar, la facilidad o dificultad para ello, la asociación a patrones emocionales concretos que conllevan, pensamientos, sentimientos, experiencias, para reconducir, si es preciso, nuestra narrativa emocional.