



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

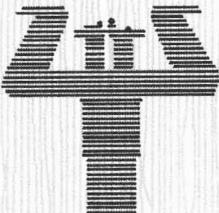
FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISION SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA

“ANALISIS TRANSACCIONAL APLICADO A LA PSICOTERAPIA GRUPAL”

TESIS DE INVESTIGACION EMPIRICA PRESENTADA POR:
ALVA ANGELICA RAMIREZ VILLATORO

COMO REQUISITO PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

DIRIGIDA POR: DRA. MARIA ISABEL HARO RENNER



MEXICO, D. F.

AGOSTO, 2005

M347822

AGRADECIMIENTOS

A mi esposo, por su gran apoyo, paciencia y habilidad para impulsarme y darme ánimos para lograr mis metas.

A mi Daphne, por su alegría, comprensión e inspiración sin la cual no habría podido terminar este ciclo en mi vida.

A mis padres y hermanas por su amor incondicional y fe en mí.

A mi maestro y abuelo, por su gran sabiduría y por compartirla conmigo.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recesional.

NOMBRE: Alva Angélica
Ramírez Villatoro

FECHA: 13/Sept/2008

FIRMA: [Firma]

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

1.1 Definición y características principales	1
1.2 Antecedentes y situación actual	3
1.3 El Análisis Transaccional y los Modelos Psicoterapéuticos Humanistas	7
1.4 Diagnóstico estructural de la personalidad	9
1.5 Bases biológicas	11

CAPÍTULO 2. EL ANALISIS TRANSACCIONAL COMO PSICOTERAPIA DE INSIGHT CON METAS REEDUCATIVAS

2.1. Psicoterapia reeducativa	15
2.2. El Estado del Yo Adulto como directivo de la personalidad	16
2.3. Concepto de Adecuación u Okeydad	16
2.4. El A. T. como respuesta a la problemática interpersonal	17
2.5. El A.T. y su aplicabilidad como psicoterapia en modalidad grupal	19
2.6. Modelo contractual para definir y reforzar cambios positivos de conducta	21

CAPÍTULO 3. LAS HERRAMIENTAS DEL A. T. APLICADAS A LA PSICOTERAPIA GRUPAL

3.1 Análisis estructural de primer orden	24
3.2 Análisis estructural de segundo orden	32
3.3 Análisis funcional	37
3.4 Análisis de Transacciones	39
3.5 Caricias o refuerzos sociales	46
3.6 Posición existencial o psicológica	50
3.7 Emociones Auténtica y sustitutivas (rebusques)	55
3.8 Los juegos psicológicos	61
3.9 Estructuración del Tiempo	67
3.10 El argumento de vida	70
3.11 El miniargumento	79

3.12 Dinámica de grupos	86
-------------------------	----

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Objetivos	88
4.2 Procedimiento	89
4.2.1 Características de la población	90
4.2.2 Escenario	91
4.2.3 Material	91
4.2.4 Capacitación	92
4.2.5 Instrumentos	93
4.2.6 Programa del Taller	93
4.3 Resultados	
4.3.1 Proceso grupal	100
4.3.2 Contrato de cambio positivo de conducta	105
4.4 Análisis de resultados	107
4.4.1 Planteamientos	108
4.4.2 Conclusiones	110
4.4.3 Limitaciones metodológicas	111
4.4.4 Otras vías de investigación	112
Bibliografía	114
Glosario	117
ANEXO A	120
ANEXO B	121
ANEXO C	122
ANEXO D	123
ANEXO E	124

INTRODUCCIÓN

El Análisis Transaccional surge como una respuesta a la búsqueda de una teoría sistemática y consistente de la personalidad y la dinámica social comprensible y adaptable a la gran mayoría de pacientes psiquiátricos (Berne, 1979). Producto de ello surgió un método psicoterapéutico particular que se ha sistematizado en lo que se llaman “herramientas” del Análisis Transaccional (A. T.) y cuyo contenido ha sido empleado desde la década de los 60's para el tratamiento de distintos problemas de índole psicológico y psicosomático. Mediante el presente trabajo de investigación se intentó demostrar que el A. T. es una herramienta viable y práctica para el aprendizaje, desarrollo y mantenimiento de patrones conductuales adecuados, productivos y convenientes que llevan al individuo a la solución de sus conflictos interpersonales; estimulando así el aprendizaje y/o desarrollo de habilidades sociales, evitando muchos de los factores psicodinámicos que son fuente de patologías mentales, psicosomáticas y sociológicas.

Como sabemos, una de las aplicaciones más importantes que se le puede dar a cualquier enfoque terapéutico es hacia el tratamiento de la problemática en las Relaciones Interpersonales, fuente importante y constante de la problemática personal, por ello, este trabajo expone una alternativa psicoterapéutica que desde una postura humanista y racional pretende una verdadera modificación de conductas sociales inadecuadas, inconvenientes e improductivas, que son percibidas por el individuo como inadecuación a su medio social, dotándolo de una visión analítica y realista de sus circunstancias que derive en el desarrollo de su potencial personal permitiéndole mayor capacidad de adaptación social y posibilidades de incrementar sus recursos de adecuación ante cada nuevo estímulo ambiental y circunstancial.

Para lograr dicho objetivo se aplicaron las llamadas “herramientas del A. T.” de manera grupal a 16 sujetos que deseaban mejorar sus relaciones, comunicación e interacciones sociales en general. A lo largo de 16 sesiones se obtuvieron observaciones y testimonios positivos en torno a la viabilidad de aplicar esta corriente psicoterapéutica y cuyos resultados están plasmados a lo largo del último capítulo. Asimismo, el presente trabajo busca despertar interés en las futuras generaciones de Psicólogos y Psicoterapeutas en el conocimiento del Análisis Transaccional y sus posibilidades de aplicación pues desde que Berne (1958) planteó este método, muchos especialistas en la salud mental han seguido desarrollando sus actividades dentro de esta escuela psicoterapéutica.

CAPITULO I. EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

1.1 Definición y Características principales

El Análisis Transaccional (*A. T.* coloquialmente), es una disciplina de la conducta individual y social, así como un enfoque psicoterapéutico original. Se llama Análisis porque separa el comportamiento en unidades sencillas, fáciles de observar y que todos pueden comprender; y Transaccional, porque aplica este análisis a los intercambios de estímulos - respuestas que se dan en todo momento entre las personas, denominados “transacciones”.

El *A. T.* ofrece una teoría sistemática y consistente de la personalidad y de la dinámica social derivada de la experiencia clínica. El Dr. Berne (1958), separó en dos grandes categorías las psicoterapias convencionales, por un lado, están aquellas que implican sugestión, confianza y otras funciones “paternas” y las de métodos “racionales”, basados en la confrontación y la interpretación, tales como la terapia no-directiva y el psicoanálisis. Por lo tanto, Berne coloca al *A. T.* en una posición de complementariedad entre estos dos tipos de psicoterapia, ya que alude que el *A. T.* tiende a aumentar rápidamente la capacidad del paciente de tolerar y controlar sus angustias y circunscribir su propia actuación, cuenta además con las ventajas de la terapia “paterna” y no pierde nada del valor de la terapia racional ya que el terapeuta permanece consciente de los elementos arcaicos de la personalidad del paciente.

Los principales postulados del Análisis Transaccional son:

I. El individuo puede aprender a conocerse, pensar y decidir por sí mismo, expresar sus emociones auténticas, creando una comunicación abierta entre los componentes *afectivos, racionales e intelectuales* de su personalidad.

II. Constituye un enfoque racional de la conducta humana con las siguientes características:

a. Es sencillo, porque no necesita conocimientos previos. Utiliza vocabulario cotidiano. Se basa en la observación de características, conductas y necesidades comunes a todas las personas.

b. Es objetivo, se avoca al comportamiento objetivo -observable por todos- y registrable. Es verificable.

c. Es predictivo, sus técnicas permiten prever con alta probabilidad de acierto la conducta de individuos, grupos y organizaciones.

d. Es eficaz, permite una comprensión inmediata de la conducta y en muchos casos una inmediata aplicación, logrando cambios estables.

e. Es integrativo, el marco referencial del A. T. permite combinación con otras ciencias del comportamiento.

f. Es igualitario, conforme con la filosofía básica del A. T., todos nacemos con iguales valores y derechos; nadie es mejor ni peor que nadie, si bien algunos han desarrollado ya mayores logros. Justamente el lenguaje y trato democrático, divertido e informal con que se conducen los grupos de A. T. permiten al paciente situarse en el mismo nivel que el facilitador y los compañeros de grupo.

El creador del A. T. afirmaba que las personas nacemos siendo “príncipes felices” en un estado de bienestar y adecuación (O.K), pero esta condición se va transformando tan pronto tenemos que adaptarnos a determinadas circunstancias, experiencias situacionales y pautas educacionales inconvenientes que nos transforman en “príncipes tristes” (sacrificio de la propia integridad) y “sapos cómodos” (total adaptación con la consecuente neurosis). Todas aquellas condiciones y la influencia de las figuras parentales y otras personalidades importantes en nuestra infancia nos conducen a la toma de decisiones prematuras y que constituyen la manera en cómo vivimos nuestra vida; así que el A. T. pretende que nos demos cuenta de tales decisiones y podamos **redecidir** el cómo vivir nuestra vida

con base a actualizaciones e información realista; redecisiones basadas en la consciencia y autonomía, desarrollando nuestra capacidad de espontaneidad e intimidad.

1.2 Antecedentes y situación actual

El Análisis Transaccional fue desarrollado por el Dr. Eric Lennart Bernstein; quien nació en Montreal Canadá en el año de 1910. En 1935 terminó sus estudios como Médico en la Universidad de McWill, y cuatro años más tarde se traslada a los Estados Unidos, cambiando su apellido paterno *Bernstein* por *Berne*, al nacionalizarse en dicho país. Cursó una residencia de psiquiatría en la Universidad de Yale, especialidad que continuó ejerciendo; también se desempeñó como médico militar durante la segunda guerra mundial. El 1939, publica sus artículos “Psiquiatría en Siria”, “Aspectos psiquiátricos de la porencefalia” y “¿Quién fue Condom?” (1940).

Berne, inició su psicoanálisis didáctico con Paul Federn en 1941. En 1947, después de la guerra, reanudó su análisis con Erick Erikson, que concluye en 1949, iniciando entonces una serie de artículos con base en su amplia experiencia como psiquiatra militar y privado.

A los 46 años pretende postularse como miembro de la Asociación Psicoanalítica de San Francisco, pero fue rechazado. Parece ser que tal rechazo se debió a su rebeldía ante la actitud de rigidez de dicha escuela, lo que dio origen a lo que llamó “alejamiento amistoso” del psicoanálisis y entonces comienza a escribir los artículos fundamentales del A. T. Entre 1957 y 1958: “Intuición: la imagen del Yo”, “Estados del Yo en psicoterapia”. En 1958, el *American Journal of Psicoterpy* publicó su trabajo “Análisis transaccional: un método nuevo y efectivo de terapia grupal”; cuyo interés público no se hizo esperar y en torno a este se reunieron un grupo de especialistas de la conducta y salud mental constituyendo lo que más tarde se llamó “Seminarios de psiquiatría social

de San Francisco”, los cuales se llevaron a cabo hasta 1970, año en que muere Berne.

Sus obras principales fueron: “Análisis transaccional en psicoterapia”, “Los juegos en que participamos”, “Estructura y dinámica de organizaciones y grupos”, “Hacer el amor”, “¿Qué dice usted después de decir Hola?”, estas dos últimas fueron publicadas póstumamente, amén de un gran número de artículos.

Los Seminarios de Psiquiatría Social, formaron el núcleo de lo que hoy es la Asociación Internacional de Análisis Transaccional “ITAA”, fundada en 1964, la cual ha crecido y se ha esparcido por todo el mundo.

El Dr. Roberto Kertész (1985), médico psiquiatra, argentino de origen húngaro, conoció a Berne en un congreso psiquiátrico en Viena Austria en 1968. Habiendo tenido referencias y estudios preliminares del A. T. a través de libros, el contacto personal lo convenció de adoptar esta disciplina. Posteriormente, se matriculó en la ITAA y fue el primero en obtener el título de Miembro Didáctico en América Latina. Él mismo, fundó la *Asociación Argentina de A. T.* y junto a los Doctores Cecilio Kerman, Juan José Tapia y Francisco del Casale, recorrió casi todos los países de Latinoamérica en plan docente y promocional. Después de 7 seminarios internacionales latinoamericanos se le da personalidad jurídica a la Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional (ALAT), la cual celebra congresos internacionales anualmente y capacita y certifica a diferentes tipos de miembros que constituyen la asociación.

El Análisis Transaccional se utiliza principalmente en:

- Psicoterapia (individual, de pareja, de familia, en grupo).
- Orientación (personal, familiar, relacional, vocacional, etc.).

- Empresa y organizaciones (consultoría, desarrollo organizacional, cultura organizacional, trabajo en equipo, dirección de personas, comunicación, etc.).
- Trabajo social (exploración de recursos, apoyo y orientación social, integración y marginación, reinserción social, etc.).
- Relación de ayuda (asistencial, clínica, familiar, voluntariados, etc.).
- Pedagogía (educación, reeducación, orientación e integración escolar, desarrollo humano, etc.).
- Formación de padres, profesores, educadores, profesionales, vendedores, consumidores, amas de casa, adolescentes, parejas, dirigentes, etc.

El Análisis Transaccional ha dado resultados positivos en el tratamiento de padecimientos psicósomáticos y psicológicos (Berne, 1975, 1983, 1986; Cornel y Olio, 1993; Dusay, 1972; Goulding y Goulding, 1976; James, 1973, 1974; Steiner, 1971). En México, existen facultativos capacitados en esta disciplina por iniciativa del Colegio Nacional de Medicina Psicósomática (CONAMEP) para su aplicación clínica psiquiátrica. En el ámbito privado existen docentes que se han especializado en esta herramienta, por ejemplo, el Dr. Romero González, Director del departamento del comportamiento organizacional y la Lic. Estela de la Garza, Directora del departamento de diseño de ambientes de aprendizaje, ambos del Tecnológico de Monterrey (ITESM). La *Universidad Modelo* de Mérida, Yucatán -de carácter privado- contempla el A. T. como una de sus materias obligatorias en el área de Psicología.

Una investigación experimental, presentada como trabajo de tesis (Noriega Gayol, 1990) en la Facultad de Psicología de la UNAM, demuestra la sencillez con que puede adaptarse alguna o algunas herramientas del A. T.

para el tratamiento de una población particular, en este caso específico, la herramienta de “Autorreparentalización” descrita en la obra de James (1977) aplicada al tratamiento de menores infractoras y cuya finalidad fue lograr la incorporación de un nuevo Padre en el Estado del Yo *Padre* original, que sirviera para balancear y borrar las características negativas que afectan la vida de las personas que han sido denominadas “incorregibles”.

En otro sentido, registrado como Tesina en la misma Facultad, se ha propuesto con bases amplias, el uso de algunas herramientas del A. T. para el tratamiento de sobrevivientes de abuso sexual (Moya Daumas, 1995) con la finalidad de “reafirmar la autoestima en las pacientes y contrarrestar los efectos del silencio”.

Actualmente, el análisis transaccional o conciliatorio (como se denomina en algunas traducciones) se utiliza en tratamientos de grupo en muchos hospitales del Estado de California, prisiones e instituciones correccionales. En Laurel Hill, de Sacramento se utiliza también para el tratamiento de pacientes con retraso mental (T. A. Harris, 1973).

Cada vez más psiquiatras, médicos, psicólogos, maestros, asistentes sociales, etc., utilizan como lenguaje común el proporcionado por la teoría del A. T. El psicoterapeuta John Bradshaw (1990) expuso las concepciones teóricas del A. T. en su Best - Seller *Volver a la Niñez*, cuya última reimpresión en México, data apenas del 2003. El Dr. Brian Weiss (2003), menciona en un capítulo de su obra *A través del tiempo*, la utilidad de trabajar con el esquema de la personalidad propuesta por Eric Berne.

En definitiva, existen muchas posibilidades de aplicación del A. T. como herramienta terapéutica y lo han comprobado así especialistas en España, Argentina y muchos otros países europeos donde se ha extendido este enfoque psicodinámico desde sus inicios.

1.3 El Análisis Transaccional y los Modelos Psicoterapéuticos Humanistas

Desde el trabajo de Maslow¹, la corriente humanista se ha posicionado como la tercera fuerza en Psicología junto al psicoanálisis y el conductismo dominantes en E. U.

Concretamente, el objetivo de la Psicología humanista es la consecución de *la personalidad sana y creadora; la autorrealización, autoactualización y autoplenuitud; concibiendo a la persona como una totalidad*. Los modelos humanistas de la psicoterapia abarcan a las concepciones "fenomenológicas", "humanistas" y "existencialistas" desarrolladas en el campo psicoterapéutico. Dentro de las concepciones humanistas destacan la "Terapia gestáltica" (F. Perls), el "Análisis Transaccional" (Eric Berne) y la "Psicoterapia Centrada en el Cliente" (Carl Rogers).

Estas psicoterapias se desarrollan sobretudo en norteamérica, en gran parte al margen de la tradición académica. Sus antecedentes más claros están en el "neopsicoanálisis" de K.Horney, E.Fromm, la psicología individual de Alfred Adler, los filósofos Tillich y Martin Buber, residentes en EE.UU, y la escuela Gestalt, sobretudo a través de K.Goldstein que introduce la idea del organismo humano (su obra "El organismo" de 1934), como una totalidad impulsada hacia la autorrealización.

Así, podemos puntualizar que el Análisis Transaccional comparte con otras corrientes humanistas principios muy importantes que pueden señalarse así:

a. Se concede gran importancia a la **percepción subjetiva** del mundo o realidad como determinante fundamental de la conducta.

¹ Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.

b. Se afirma que cada persona posee de manera innata un **potencial de crecimiento o desarrollo de sí mismo** orientado hacia metas positivas como la armonía, el amor o la alegría.

c. La persona es considerada en si misma como un sujeto independiente y **plenamente responsable de sus actos.**

d. Solo se puede comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. Rechazan el *manejo rígido* del concepto de enfermedad mental y las clasificaciones de los trastornos mentales.

e. La intervención terapéutica se suele centrar en el **aquí y ahora** de la experiencia actual e inmediata, concediendo menos importancia a los antecedentes históricos y a las intervenciones directivas (sin descalificarlos).

E. Fromm, concibe la *autorrealización* como “la capacidad del hombre para activar -en busca de la satisfacción personal- las energías, dotes y talentos dentro del cuadro de valores propios, libremente elegido e inmediato a la realidad; sin lesión de leyes y derechos ajenos”. También sugiere que esto muchas veces, sólo puede lograrse con la modificación dinámica de la *estructura de la personalidad*. Y en este sentido, el A. T. representa una ventaja teórica en cuanto a que proporciona un modelo representativo de la dinámica de la personalidad humana, fácil de entender y directamente observable, por ello es que comúnmente se utiliza como base teórica de otras herramientas psicoterapéuticas como por ejemplo, la desarrollada por la Gestalt. El A. T. nos proporciona un modelo que según Thomas A. Harris (1983), “responde con hechos sólidos a preguntas acerca de cómo actúa la

mente, por qué actuamos como lo hacemos y cómo podemos dejar de actuar así si lo deseamos”.²

1.4 Diagnóstico estructural de la personalidad

El Análisis Transaccional se dedica concretamente al estudio de los estados del ego, que son sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta. Berne (1958), afirma que todas las personas manifiestan tres tipos de estados del ego o estados del Yo:

1. El derivado de figuras parentales o tutores que influyeron en la infancia del individuo, llamado Padre (P).
2. El estado del Yo que aprecia objetivamente lo que le rodea, calcula posibilidades y probabilidades en base a la experiencia y toma datos del aquí y ahora, es llamado Adulto (A).
3. Y el estado del Yo denominado Niño (N), el cual ha sido considerado la parte más valiosa de la personalidad, ya que manifiesta el contenido emocional y pensamiento mágico que acompaña a las personas a lo largo de su vida; y que afecta fuertemente el ejercicio o desempeño de la personalidad total, independientemente de la edad que tenga el sujeto.

Las características de cada uno de estos estados y sus subdivisiones serán ampliamente expuestas en el capítulo III (Herramientas del A. T.), ya que su análisis detallado forma parte del contenido de la llamada *Primera herramienta del A. T.: El esquema de la personalidad*; lo que se considera la parte intrapersonal de este estilo psicoterapéutico o el estudio de la personalidad individual.

² Harris, T. A. (1983) *Yo estoy bien – Tú estás bien*. México: Grijalbo.

El Dr. Berne (1958), derivó su modelo teórico de observaciones directas a lo largo de su desempeño como Terapeuta. Observó que si nos mantenemos atentos a la conducta de una persona durante un tiempo determinado, es posible detectar variaciones en la misma, por ejemplo, cambios en su voz, posturas, actitudes, expresión verbal, emociones y acciones.

Es fácil observar que el concepto de los Estados del Yo de Berne tiene raíces en la estructura psicoanalítica (Ego, Id, Superego); sin embargo, tienen diferencias muy concretas que vale la pena analizar para evitar un tratamiento equivocado de los conceptos. El siguiente cuadro comparativo es tomado de la obra *Análisis Transaccional Integrado* (Kertesz , 1977)³.

Estados del Yo. (Padre, Adulto y Niño)	Estructura psicoanalítica (Superyó, Yo y Ello)
1. De manifestación observable y registrable	1. Abstracciones no observables directamente en la conducta
2. Conscientes	2. Solo el Yo es consciente
3. Pueden ser actuados, dramatizados y permiten diálogos entre ellos	3. No puede ser dramatizados
4. Sus intercambios son diagramables	4. Intercambios no diagramables
5. Pueden armonizar entre sí	5. Su conflicto es inevitable

Podemos agregar que en los estados del Yo, estos tienen interacción directa con el ambiente, con el exterior; en cambio en la estructura psicoanalítica el Ello no tiene contacto con el exterior, mantiene contacto con el Ego que utiliza determinados mecanismos de defensa para controlarlo (de ahí que se deduce su existencia).

³ Kertész, R. (1985) *Análisis Transaccional Integrado*. Buenos Aires: IPPEM.

1.5 Bases Biológicas

Como se mencionó anteriormente, el Análisis Transaccional busca ser un método, en lo posible, objetivo, por ello ha sido verificado a través de pruebas científicas observables como lo exponen sus seguidores. Un notable explorador en el campo científico fue el Dr. Wilder Penfield, neurocirujano de la Universidad de McWill de Montreal, quien en 1951 empezó a aportar pruebas que confirmaban los conceptos teóricos expuestos por Berne. En el curso de operaciones cerebrales practicadas en enfermos de epilepsia focal (anestesiados localmente, y por lo tanto, conscientes) demostraron que todo lo que ha sido captado de manera consciente por el ser humano permanece grabado con todo detalle y almacenado en el cerebro, por lo tanto, es susceptible de ser reproducido. Un electrodo estimulante podía suscitar recuerdos claramente derivados de la memoria del paciente, mismos que cesaban al retirarlo. Por ello, una de las conclusiones más importantes es: que se registran con todo detalle no sólo los acontecimientos pasados sino también los sentimientos. Un acontecimiento y el sentimiento provocado por éste se hallan inextricablemente encadenados en el cerebro, de modo que es imposible evocar uno sin el otro. Penfield, informa: "El sujeto siente de nuevo la emoción que la situación produjo originalmente en él, y es consciente de las mismas interpretaciones, verdaderas o falsas, que dio él mismo a la experiencia original. Así, el recuerdo evocado no es la fotografía o reproducción fonográfica exacta de la escena o evento pasado, sino la *reproducción de lo que el paciente vio, oyó, sintió y comprendió*".

Así, los estímulos de la experiencia cotidiana evocan los recuerdos de manera muy parecida a la sonda de Penfield; es decir, un recuerdo evocado puede describirse más bien como una nueva vivencia (revivencia).

Otro gran descubrimiento de Penfield fue que el recuerdo permanece intacto en la memoria del sujeto aún cuando éste ya no es capaz de recordarlo conscientemente.

Actualmente, ha surgido un modelo científico de la mente que concibe una mente racional y una mente emocional, intrínsecamente relacionadas pero con notables características propias, cuyo abordaje ha sido ampliamente expuesto por D. Goleman (1995)⁴. Este autor manifiesta detalladamente cómo es que funciona la *mente emocional* (sistema límbico), la parte del cerebro que funciona con el sentimiento, contiene datos arcaicos (ontogenéticos y filogenéticos); programado en nuestros primeros años de vida y que da lugar a patrones de conducta afines al contenido del mismo (sentido y emocional), que puede compararse con la manifestación del *Estado del Yo Niño*; y al mismo tiempo, explica otro aspecto del cerebro -y de la dinámica de la personalidad- que es capaz de actuar objetivamente y en base a la realidad del presente, lo que este autor llama *la mente racional* y que es comparable a lo que en A. T. se conoce como *Estado del Yo Adulto*.

Al respecto nos explica: “Tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas fundamentalmente distintas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.

Lo que la mente racional puede controlar regularmente es el curso de esas reacciones. (...) La mente emocional es infantil y en cuanto más lo es, más fuertes son las emociones. Esta forma alude a que las emociones pueden ser categóricas; es decir, todo aparece en blanco y negro, sin matices. Otra

⁴ Goleman, Daniel (2001) *La inteligencia emocional.: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (27ª. Edición) México: Javier Vergara Editor.

forma puede ser el pensamiento **personalizado**, en el que los acontecimientos son percibidos con una tendencia a centrarse en uno mismo, ejemplo, “el poste telefónico se me vino encima”. Ese modo infantil es **autoconfirmador** y suprime y pasa por alto recuerdos o hechos que socavarían sus convicciones y se aferra a aquello que las sustenta. Cuando algún rasgo de un acontecimiento parece similar a un recuerdo pasado cargado emocionalmente, la mente emocional responde activando los sentimientos que acompañaban al acontecimiento recordado. *La mente emocional reacciona al presente como si fuera el pasado*.⁵

Esta última conclusión es notablemente parecida a la encontrada por Penfield (1951)⁶.

Los Transaccionalistas han acordado que los estados del Yo tienen sus orígenes en sendos órganos psíquicos que son:

Exteropsique. Relacionada con la totalidad del sistema nervioso en todo el organismo y que permite el aprendizaje de estímulos provenientes del exterior, lo que conforma el “modo aprendido de la vida”. (Estado del Yo Padre).

Neopsique. Relacionada con la neocorteza cerebral. Asiento de funciones superiores del pensamiento, como la capacidad racional, adecuación a la realidad, evaluación y cálculo de principios, probabilidades y posibilidades. (Estado del Yo Adulto).

Arqueopsique. Cerebro medio, sistema límbico. “Cerebro primitivo”, donde se encuentran todas las reacciones afectivas grabadas durante las experiencias de la primera infancia (mente emocional); así como las respuestas instintivas del individuo. (Estado del Yo Niño).

⁵ Op. Cit. Pág. 12

⁶ Observaciones descritas por Thomas A. H. (1983). Op. Cit. Pág. 8

Una vez que se ha expuesto la estructura básica de la personalidad humana propuesta por el A. T., a continuación se explica por qué esta modalidad psicoterapéutica puede ser viable para tratar la problemática relacional del individuo y los alcances que pretende como terapia reeducativa.

CAPÍTULO 2. EL ANALISIS TRANSACCIONAL COMO PSICOTERAPIA DE INSIGHT CON METAS REEDUCATIVAS

2.1 Psicoterapia Reeducativa

Wolberg (1977)⁷ nos dice al respecto de la psicoterapia de insight con metas reeducativas: “Los objetivos de la terapia reeducativa son, el ganar Insight sobre las actitudes y conflictos más conscientes; así como sobre las *relaciones interpersonales* con un deliberado esfuerzo de promover un reajuste ambiental y una modificación de metas para poder vivir a la altura de las potencialidades creativas existentes”. “La terapia Reeducativa se conduce por medio de un examen entre el paciente y el terapeuta sobre los modos en que el paciente se *relaciona con la gente y consigo mismo*”. Se puede apreciar que la primera sentencia, sobre la *conciencia de la propia problemática personal*, es posible al incrementar la capacidad de actuación del **Estado del Yo Adulto**, pues contiene los patrones de pensamiento y actividad pertinentes para lograr un *ajuste ambiental*, es decir, una adecuación a las condiciones de la realidad del sujeto (**Capacidad de adecuación**). En cuanto a ganar Insight sobre las *relaciones interpersonales e intrapersonales*, precisamente fue de lo que en su momento partió el Dr. Berne (1959)⁸, para elaborar su teoría y diseñar sus herramientas terapéuticas -Análisis estructural de la personalidad y Análisis de transacciones, principalmente- proporcionando así información muy práctica para que el sujeto pueda tomar conciencia de sus actividades relacionales.

⁷ Wolberg, L. (1977) *La técnica de la psicoterapia*. (Trad. Por Universidad Iberoamericana). Londres: Grune & Stratton.

⁸ Berne, E. (1959) *El Análisis Transaccional en la psicoterapia*. México: Editorial V Siglos.

2.2 El Estado del Yo Adulto como directivo de la personalidad

El Estado del Yo llamado *Adulto*, es considerado como el reservorio de todas aquellas capacidades intelectuales Superiores, por lo tanto, la instancia por la cual somos capaces de Razonar, discurrir, analizar, sintetizar, comparar y calcular en base a datos proporcionados a través de la percepción. Cuando funciona adecuadamente, estas actividades propias del raciocinio pueden desprenderse de las ideas preconcebidas o parciales para aportar puntos de vista objetivos, relacionando el actuar del individuo con el contexto actual, es decir, situándolo en el Aquí y Ahora, tomando consciencia sobre la realidad circundante.

El *Adulto*, ha sido denominado “Botonera de Mandos”, es decir, lo ideal es que sea esta parte de la personalidad humana el que *decida* -basándose en la experiencia situacional del individuo- cuál *estado del Yo* (conjunto de esquemas emocionales y conductuales) conviene ejecutar en un momento determinado. A través de este estado del Yo, la persona puede lograr suficiente entendimiento sobre su problema y modificar distorsiones cognitivas, creencias falsas o erróneas y consolidar metas de vida con base a su propia realidad y potencialidad; logrando adaptarse mejor a su situación ambiental, utilizando apropiadamente todos sus Estados del Yo (todas sus capacidades psicológicas, afectivas y de conducta).

2.3 Concepto de Adecuación u “Okeydad” (okeyness)

Se dice que una persona está en “Okeyness”⁹ cuando actúa en un *sistema positivo de conducta*, es decir, **utiliza cada uno de sus estados del Yo en forma apropiada a los estímulos que recibe** ya que, aunque se trate de un Estado del Yo Adulto positivo y ético, no resultaría oportuno emplear el

⁹ Debido a que no se ha logrado traducir adecuadamente el término OK utilizado originalmente por Berne, los Analistas transaccionales siguen utilizándolo.

mismo en cualquier situación indiscriminadamente, por ejemplo, no sería apropiado cuando se trata de compartir intimidad u otorgar Caricias al prójimo; aunque, sin embargo, es de hecho el Adulto el que es capaz de estar consciente de la situación y el que dirige cuál estado del Yo es el conveniente en determinada circunstancia.

El grado de Adecuación u okeyness dependerá de la capacidad del individuo para actuar en dicho sistema positivo de conducta ante un número determinado de estímulos, lo que representará invariablemente un incremento en la capacidad de “estar bien” en la persona, lo que le permite a su vez, hacer frente a un número creciente de situaciones que puede manejar racionalmente y a las cuales ofrecer respuestas adecuadas. La capacidad de “estar bien” u OK, es responsabilidad de la persona; pero cabe señalar que esta cualidad de estar OK y considerar que el prójimo esta OK, no es un señalamiento que niegue aspectos de la realidad para verlo todo desde lo positivo, sino que implica que *se reconocen los aspectos tanto positivos(+) como negativos(-)*, virtudes tanto como carencias, aciertos como errores, habilidades como limitaciones, tanto en uno mismo, como en el otro y también en el mundo en general; yo estoy bien +/-, tu estas bien +/- (*I´m Ok, you´re Ok*), significa el **reconocimiento de la realidad propia y ajena.**

2.4 El A. T. como respuesta a la problemática interpersonal

Ya que toda la base teórica del Análisis Transaccional se basa en la observación de la conducta humana; establece que la problemática interpersonal -cuya naturaleza patológica puede deducirse a partir del “análisis de las transacciones”, es decir, de los intercambios Estímulo / Respuesta entre las personas-; se origina en el problema para conciliar o armonizar los aspectos normativos, moralistas, emocionales e intelectuales

de las personas, Berne (1964)¹⁰. Así, uno de los principales objetivos del A. T. que es *establecer la comunicación más franca y auténtica posible entre los componentes afectivos e intelectuales de la personalidad*, es la llave para sanear -de modo proporcional al logro de dicho objetivo- las interacciones entre las personas y mejorar, en general, **la calidad de las relaciones interpersonales**.

Berne, afirma que el niño antes de cumplir los ocho años de edad, desarrolla un concepto sobre su propio valor, así como sobre el valor de los demás. Cristaliza sus experiencias y decide lo que significan para él, que roles va a representar y cómo los va a representar. Por tanto, cuando las decisiones *sobre uno mismo y sobre los demás* han sido hechas a partir de datos precarios, limitados, prematuros, también pueden ser muy irreales, distorsionados e irracionales con los consecuentes problemas de interacción.

A los sujetos que participaron en este proyecto se les hizo una cordial invitación a un taller que les proporcionaría información para resolver problemas interpersonales y mejorar su comunicación interpersonal que es parte del objetivo general planteado para la realización de este trabajo y asimismo, coherente con uno de los fines que persigue la psicoterapia humanista (en cuanto a la solución de problemas relacionales), ya que como sabemos -desde la *Teoría de las Necesidades Básicas* de Maslow (1991)- los seres humanos tenemos necesidades de estima, una valoración del sí mismo, necesidad de autorrespeto y de la estima de los otros. “La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo. La frustración de estas necesidades produce sentimientos de

¹⁰ Una de las exposiciones más interesantes respecto del análisis de las transacciones humanas está plasmada en la obra de Berne, E. (1975) *Los juegos en que participamos*. México: Editorial Diana.

inferioridad, debilidad y desamparo, sentimientos que darán paso a tendencias neuróticas o compensatorias”.¹¹

2.5 El A. T. y su aplicabilidad como psicoterapia en modalidad grupal

Tanto en trabajo individual como colectivo, el Análisis Transaccional, procede en etapas que se pueden definir claramente y que, cuando menos de forma esquemática, se suceden, de tal manera que tanto el terapeuta como el paciente pueden, en un momento determinado, constatar la posición terapéutica con cierta precisión; es decir, lo que se haya logrado hasta entonces y la naturaleza probable del siguiente paso. El medio idóneo para la observación de dicho avance o posición terapéutica es la revisión del contrato de cambio positivo de conducta que se elabora desde el inicio del tratamiento.

El Análisis Transaccional se ofrece principalmente como un método de psicoterapia de grupo por tratarse de un método racional derivado originalmente de la situación de grupo¹² *per se*. Eric Berne (1959)¹³, establece que el objetivo del A. T. en la terapia de grupo es el de conducir a cada paciente a través de las etapas progresivas del análisis estructural, del análisis de transacciones, del análisis de los juegos psicológicos y el análisis de guión o argumento de vida, hasta que alcanza el control social.

A través de la experiencia grupal, el paciente puede alcanzar la comprensión sobre la naturaleza de su problemática más consciente de

¹¹ Maslow (1991) *Motivación y Personalidad*. pp.30,31.

¹² Dos o más individuos que pueden caracterizarse colectivamente del siguiente modo: tiene normas, convicciones y valores comunes y mantienen, explícita o implícitamente, determinadas relaciones entre sí, de suerte que la conducta de uno trae consecuencias para los demás. Estas cualidades derivan de la interacción de los individuos y ejercen influencia sobre ellos, con lo cual los individuos están análogamente motivados respecto a cada objetivo específico del grupo, (Prohansky y Seidenberg, 1965).

¹³ Op. Cit. Pág. 15

manera directa e indirecta por medio del auto análisis de las actitudes, prejuicios, conducta verbal y paraverbal, transacciones, posturas, proyecciones y trasferencias, que son analizados en el grupo mismo. La naturaleza del grupo terapéutico con sus consecuentes relaciones interpersonales pone en práctica el análisis de las transacciones que se dan dentro del mismo, arrojando datos importantes tanto al terapeuta como al paciente, de los posibles orígenes de los conflictos sociales de los participantes.

Dentro del grupo, cada paciente queda sujeto a los diversos procedimientos analíticos mencionados (la estructura de la personalidad, las transacciones, los juegos, el guión de vida), ofreciendo así, un molde dentro del cual pueden encontrar cabida otras operaciones terapéuticas (psicoterapia de apoyo, grupo no analítico, grupo operativo, terapia activa, sugestiva, psicodrama, etc.), según la preparación del terapeuta y las posibilidades del grupo. "El A. T. se ha probado adecuadamente en grupos de neuróticos, desórdenes del carácter, psicóticos remitentes, trastornos limítrofes, psicópatas sexuales, matrimonios, padres de niños perturbados y personas con deficiencia mental. Además, ha demostrado ser efectivo en grupos en los que se incluía un grupo al "azar" de las primeras cinco categorías, independientemente de la edad, severidad de los síntomas, experiencia psiquiátrica, clase social o inteligencia. (...) El método todavía no se ha probado lo suficiente en grupos de psicóticos agudos, alcohólicos, drogadictos, prisioneros u otros casos más especializados, pero tampoco hay ninguna razón para dudar en probarlo con tales pacientes" (Berne, 1961).

Como psicoterapia de grupo, el A. T. representa un gran esfuerzo por acercar a las crecientes poblaciones, la satisfacción de la demanda de ayuda psicológica y social a corto y mediano plazos y a costos más accesibles. Ya que una de sus contribuciones más importantes consiste en proporcionar a los pacientes una herramienta que ellos mismos podrán utilizar.

Concretizando, el grupo sirve como un marco dentro del cual la gente se hace más consciente de sí misma, de la estructura de su personalidad individual, de cómo realizan sus transacciones con otros, de los juegos que practican y de los guiones que representan. Tal conciencia permite a la persona verse a sí misma más claramente, de modo que pueda cambiar lo que desee cambiar y reforzar lo que quiera reforzar. James y Jongeward (1977), afirman que los principios transaccionalistas pueden ser aplicados en el trabajo, en el hogar, en la clase, en el vecindario, etc... “en cualquier lugar donde la gente tenga que ver con gente”.¹⁴

2.6 Modelo contractual para definir y reforzar los cambios positivos de conducta

Al iniciar la psicoterapia grupal con A. T., al igual que de manera general, es menester que se definan las metas de la terapia y de la situación terapéutica. El establecimiento de objetivos acerca de lo que el paciente quiere “mejorar” o resolver, qué cambios en su conducta desea efectuar, cómo saber cuándo se han logrado dichos fines -y cuándo no-, debe cuestionar vigorosamente aquellas metas mal definidas, no realistas o puramente conceptuales, en un intento por reemplazarlas con formulaciones concretas u operativas.

Con el A. T. se elaboran contratos para “estar bien (OK)”, porque se trabaja sobre conductas convenientes, se persiguen metas que puedan traducirse en términos positivos, es decir, para estar bien, no para dejar de estar mal; por ejemplo, como lo hizo en el taller la paciente M: “Escuchar a mis hijos con respeto y paciencia” en vez de “No interrumpir a los míos cuando hablan y no molestarme por lo que dicen y cómo lo dicen”, ya que como sabemos, nuestra mente no puede concebir el *No* como ausencia, de hecho,

¹⁴ James, M. & Jongeward, D. (1977) *Triunfar con todos: Análisis Transaccional para grupos*. E. U. A: Fondo Educativo Interamericano

al pensarlo es y tiene que dejar de serlo, ocupando así gran parte de la energía psíquica en la conducta o actitud indeseada y por tanto, reforzada. Un contrato para estar bien, es un “Contrato de Cambio Positivo de Conducta”. (ANEXO A)

La estructuración de dicho contrato para la investigación realizada se elaboró en base a lo estipulado en el libro de *Análisis Transaccional Integrado*¹⁵ con las siguientes características de contenido:

1. Sencillez en su redacción.
2. La conducta convenida debe ser legal y ética.
3. Siempre que sea factible, un plazo de cumplimiento.
4. Consideración a los tres estados de Yo; aunque de hecho, el contrato debe ser acordado con el *Adulto* del paciente y revisado por el *Adulto* del Facilitador o Terapeuta.
5. El cumplimiento depende del paciente (no de terceros).
6. El “qué”, que define los cambios parciales o finales en forma verificable; y el “Cómo”, que se refiere a los medios y técnicas empeladas para llegar al “qué”.

El contrato terapéutico propuesto permite hacer cambios donde cada quien lo crea conveniente y conforme lo van delineando sus aptitudes y necesidades; Kertesz e Induni (1977)¹⁶ proponen un “diagrama de áreas de conducta” (ANEXO B) para facilitar la elaboración del contrato y el cual considera el área mental (pensamientos, emociones), física o corporal e interpersonal (roles), tomando en cuenta que cualquier cosa que se haga involucra las tres áreas simultáneamente. A su vez, el área interpersonal se divide en los roles fundamentales de pareja, familia, ocupación y otros

¹⁵ Op.Cit. Pág.10

¹⁶ Kertész, R. & Induni, G. (1977) *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Conantal.

(deportivos, religiosos, recreativos, políticos, etc.), para ayudar a definir aún con más claridad los objetivos a perseguir.

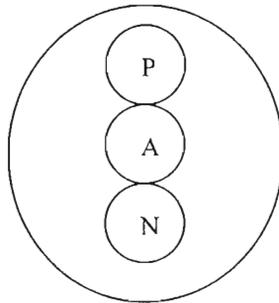
A continuación se describen cada uno de los instrumentos propuestos por el A. T. para aplicarlos en terapia de grupo.

CAPÍTULO 3. LAS HERRAMIENTAS DEL A. T. APLICADAS A LA PSICOTERAPIA GRUPAL

3.1 Análisis estructural de primer orden

El Dr. Eric Berne (1958) elaboró un modelo¹⁷ de la personalidad que vincula y permite diagramar los estímulos que recibe una persona con las respuestas que emite.

Este modelo consta de tres círculos alineados verticalmente y denominados "estados del Yo", dentro de un círculo mayor o totalidad que representa a la personalidad completa de un individuo:



Los estados del Yo se definen como "sistemas de pensamientos y sentimientos o emociones que motivan patrones afines de comportamientos o conductas" y cada individuo tiene una serie definida de estados del Yo, con base en estos tres estados enunciados y que representan:

Padre.¹⁸- Estado del Yo que semeja y reproduce a las figuras parentales.

Adulto.- Estado del Yo independientemente dirigido a la apreciación objetiva de la realidad actual.

¹⁷ Modelo.- Una representación de la realidad, que tiene por objeto describir, explicar y predecir algunos aspectos de la misma.

¹⁸ Como puede apreciarse, a lo largo del presente texto, como a la usanza de los libros de A. T. se utilizarán letras mayúsculas al inicio de la palabra cuando se haga referencia a un Estado del Yo de la personalidad: Padre, Adulto o Niño; distinguiéndolos de la referencia a la persona física en una etapa determinada del desarrollo: padre, adulto o niño.

Niño.- Aquel que representa las "reliquias arcaicas" de nuestros impulsos instintivos y emotivos; además de mensajes y experiencias de la primera infancia.

En cuanto al **Niño**; una persona evoluciona desde que nace hasta los 7 años convirtiéndose en un niño de edad escolar. En este lapso, los padres ejercen sobre él, todos los fenómenos parentales para que pueda sobrevivir; lo cuidan, lo protegen, lo educan, lo regañan y lo castigan también, grabando en sus neuronas cerebrales la influencia tanto de los padres, como la de los abuelos, hermanos mayores, tíos, niñera y todo aquel que haya representado alguna autoridad entonces. El Niño se inicia desde el principio de la gestación pues contiene en si lo biológico y lo instintivo pero para fines prácticos se le considera desde el momento del nacimiento a partir del cual se encontrarán los elementos más observables que lo caracterizan. Este estado del Yo, prácticamente termina por consolidarse entre los 7 u 8 años de edad.

A partir de los 2 años empieza a desarrollarse el **Adulto** coincidiendo con la maduración neurológica que permite el pensamiento lógico, de tal manera que a los 18 o 20 años deberá tener ya un crecimiento bastante adecuado y continuar el mismo durante toda la vida.

El último en aparecer es el **Padre**, lo que coincide según parece con el término de las grabaciones del estado del Yo *Niño* más o menos a la edad de 7 años en que se han internalizado las grabaciones que van a constituir la base de dicho Estado. A partir de entonces veremos al sujeto manifestar conductas y maneras de ser como órdenes, consejos, críticas y tradiciones que representan el concepto aprendido de la vida. El Padre frecuentemente se continúa grabando hasta edad avanzada, sobre todo cuando el Adulto no ha logrado un adecuado desarrollo.

Contenido y Características del Estado del Yo Padre:

Contiene el Padre todos los elementos culturales, morales, religiosos y sociales; las tradiciones y reglas de convivencia y autoridad, todo grabado a través de influencias directas de los papás, hermanos mayores, maestros, médicos y parientes que representaron autoridad en la primera infancia. Las principales funciones del Estado del Yo Padre consisten en alimentar, proteger, moralizar, unificar, servir de modelo para ser padre o madre, dirigir y controlar gente, enseñar a **vivir en sociedad**. Desafortunadamente también contiene y graba prohibiciones irracionales, elementos de inconsistencia de carácter y moral, por ejemplo: un padre dice: "no fumes porque es malo para la salud" y el fuma; "no te drogues" y él lo hace; proclama su fe en una religión y no vive de acuerdo con ella; "no mientas" y el miente, etc. Otras conductas y mensajes parentales evidentemente patológicos que han sido denominados "hechizos" -ampliamente descritos por Muriel James (1981)¹⁹- limitan la capacidad de desarrollo psicológico y social del individuo, mensajes que proporcionan al niño elementos para decidir la clase de persona que será "para siempre", por ejemplo, con qué clase de personas puede estar, qué tan listo o tonto es, qué tan lindo o feo es, a qué tipo de lugares puede ir, etc. Las figuras de autoridad, transmiten mensajes que las más de las veces no son coherentes entre sí, de hecho llegan a ser contradictorios, originando lo que los Transaccionalistas llaman *grabaciones multifónicas*, lo que tiene consecuencias desventuradas en el desarrollo de la persona, como por ejemplo; ambivalencia, discordancia, desesperación y confusión; sobre todo para la persona que no es libre para examinar críticamente a sus figuras parentales, debido a otra grabación muy enérgica en tal sentido: "¡no juzgues a tus padres... Son sagrados!" (con lo que el *Adulto* de la persona se encuentra limitado para hacer una

¹⁹ James, M. (1982) *¡Libre! Podemos ser buenos padres de nosotros mismos*. México: Fondo Educativo Interamericano.

revaloración de patrones de acción y pensamiento heredados).

Gran cantidad de datos del *Padre* se graban bajo el título de: "cómo se debe": cómo se debe tomar la sopa, clavar un clavo, hacer una cama, comportarse con la anfitriona, saludar, fingir que no se está en casa etc., y se transmiten a través de palabras como: "nunca, siempre, jamás" etc., términos clásicos del Padre.

Todas estas grabaciones en algún momento de la existencia ejercen poderosa influencia sobre nosotros y son determinantes en nuestro carácter. Generalmente tales grabaciones *coercitivas, permisivas o restrictivas* constituyen un voluminoso conjunto de datos esenciales para la supervivencia del individuo dentro del grupo, empezando por el pequeño grupo familiar y extendiéndose a lo largo de la existencia a través de la sucesión de grupos con quienes convivimos, trabajamos, nos divertimos etc.; sin unos padres físicos o sustitutos de los mismos un niño moriría, asimismo, el Padre -las restricciones parentales internalizadas- salva muchas veces la vida, ya que defiende de numerosos peligros que experimentados empíricamente podrían causar la muerte; por ejemplo, no requerimos de meter los utensilios de cocina al contacto de luz, para observar las consecuencias; situación que aunque ahora racionalizamos y sabemos que tiene su razón de ser, en la infancia temprana seguramente fue una grabación producto de un regaño o una restricción dramática; así existen otras grabaciones que por el estilo no tenemos la necesidad de pensar *Adultamente* sino ejecutarlas u omitirlas automáticamente, por ejemplo: "no toques ese cuchillo", "¡cuidado! No pases la calle sin mirar", "no te fíes de los desconocidos", "no robes", etc.

Contenido y Características del Estado del Yo Niño:

Mientras se están grabando los acontecimientos que más tarde van a constituirse en "el Padre", se está produciendo simultáneamente otra

grabación. La grabación de las vivencias internas o acontecimientos íntimos, como reacción emocional del niño ante lo que percibe del mundo exterior. Los padres cuidan al bebé, lo acarician, lo alimentan, pero también lo castigan, y ejercen dinámicas inconvenientes derivadas de su propia neurosis; además de las frustraciones propias e inevitables de la etapa infantil. Todo ello queda grabado en la mente del niño; esta grabación ejerce influencia para la formación del Estado Padre ya mencionado y que el individuo va reproducir tal cual; pero este proceso también provoca sentimientos, sensaciones, ansiedades, frustraciones o depresiones que la criatura vivencia en respuesta a las conductas parentales y todas estas reacciones o acontecimientos internos, más los impulsos instintivos y las emociones auténticas, es lo que finalmente conforman al Estado del Yo Niño. Radican en el Niño: lo genético, lo biológico, la intuición, la creatividad, el pensamiento mágico, lo que nos gusta y lo que no nos gusta; **el concepto sentido de la vida.**

Todo niño nace "príncipe feliz" -dijo Berne- y los padres lo convierten en "sapo". Muchas veces esta influencia es desastrosa y lleva al niño a tomar ciertas decisiones que más adelante constituirán la base de su **Argumento o guión de vida**. Por ejemplo, decidirá si se convierte en un "sapo cómodo" (aceptando toda la adaptación que se requiere de él) o en un "príncipe triste" si decide mantener su libertad interna y espontaneidad -o parte de ella-.

Un recién nacido es atendido de inmediato por mamá incluso antes de que manifieste sus necesidades por medio del llanto y puede decirse que en la mayoría de los casos en esta primera etapa la relación entre ambos es satisfactoria; pero más adelante la madre empieza a atender a otros requerimientos, el esposo, otros hijos, sus relaciones sociales y se aleja gradualmente del bebé quien llora sin obtener el consuelo inmediato a que estaba habituado. Esto puede hacerle concebir -sentidamente- *"yo estoy mal..." "no soy como se debe ser"*.

Cualquier niño, aunque sea hijo de padres amables, amorosos, comprensivos y providentes puede encontrarse en tal condición; siendo por lo tanto la situación de infancia y no la intención de los padres lo que causa el problema.

Aquí tenemos que reflexionar en lo siguiente: si un individuo hijo de padres positivos lleva la carga de "un niño" que no está bien, por las razones expuestas, ¿cómo será el "peso" que tiene que soportar aquel cuyos padres son culpables de graves negligencias, de abusos y de crueldad?

Como se mencionó, el Niño contiene también, los aspectos más positivos de la expresión humana, como, la capacidad para reír, la imaginación creativa, la espontaneidad; la capacidad de amar, de divertirse, las emociones auténticas, etc. Hay tantas cosas que el niño vivió y disfrutó en aquella época, internalizadas ahora en el Estado del Yo Niño que evocan situaciones bellas, espontáneas y divertidas que se percibieron sensorialmente y que el individuo puede volver a vivir por asociación consciente o no; al igual que las vivencias desagradables, frustrantes y malogradas.

Contenido y características del Estado del Yo Adulto:

Alrededor de los 2 años de vida, surge en la persona algo diferente; empieza a aparecer el **Adulto**. Antes tenía que atenerse a lo que se le daba, como contacto físico, reconocimiento, alimento, regaños, insultos, golpes, etc., por medio de lo cual obtuvo un concepto aprendido de la vida -el Padre-. Debido a tales actitudes percibidas reaccionó en forma emocional e irreflexiva y se constituyó el Niño, pero ahora empieza a *ejercitar su propia consciencia, inteligencia y voluntad* en forma de "darse cuenta" y observarse a sí mismo exteriormente; sus manos, sus propios movimientos, las cosas; a manejar objetos y trasladarse, primero dificultosamente y luego con mayor efectividad liberándose de la prisión que representa la inmovilidad. Esta auto-realización marca el inicio del Estado del Yo Adulto,

cuya función es recopilar información y encontrar sentido a la vida mediante su propia iniciativa, basándose en el acopio de datos y la ordenación de los mismos; piensa, entiende, corrobora, compara y saca sus propias conclusiones.

Algunas de las funciones del Adulto consisten en revisar las grabaciones del Estado del Yo Padre, revalidándolas o invalidándolas en caso de encontrar mediante la comprobación práctica su improcedencia o falta de autenticidad o veracidad; lo mismo que las sensaciones, sentimientos y aprensiones del Estado del Yo Niño; pues el Adulto tiene que ir adecuando la expresión del concepto *sentido de la vida* de acuerdo a lo que es razonable expresar y en qué circunstancias sería conveniente tal expresión. La revisión de datos del Padre por parte del Adulto se inicia -en muchos casos- a edad muy temprana y cuando estos datos van siendo confirmados como verdaderos y útiles, la persona se siente más segura: “me dijeron la verdad” es algo muy alentador, descubrir la veracidad de una sentencia aprendida de los padres o tutores a través de una experiencia directa o indirecta refuerza la seguridad en sí mismo; por ejemplo, el descubrir que “es verdad que asearse es una conducta adecuada y no hacerlo trae como consecuencias situaciones desagradables (rechazo por una mala apariencia, olor desagradable, etc.)” , “jugar con fuego es peligroso, las consecuencias pueden ser lamentables”, etc.

Así, lo que se somete a prueba -directa o indirectamente- y la resiste va constituyendo una serie de *constantes* en las que se puede confiar, sin embargo, las grabaciones que suscitaron ira, miedo o frustración -aún útiles para preservar la vida, por ejemplo, un fuerte grito o reprimenda por pasar la calle sin cuidado- permanecen en el cerebro con esos mismos sentimientos (como ha quedado comprobado con los estudios neurológicos que se mencionaron en la parte de las bases biológicas del A. T.), y no se borran aunque se haya comprobado su necesidad original o utilidad; pero la comprensión de la forma en que se produjeron y por qué, puede liberar al

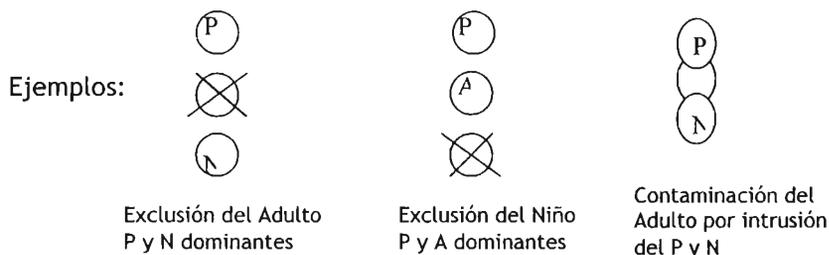
sujeto de su reproducción constante -emocionalmente negativa, con consecuencias desfavorables- en el presente. Si bien no se pueden eliminar tales grabaciones pasadas, podemos decidir, no reproducirlas.

Otras cualidades del Adulto son: la computación de datos, el cálculo de probabilidades, la creatividad con base en la curiosidad del Niño quien aporta el "deseo de", en tanto que el Adulto el "cómo hacerlo". Sin embargo, para que el Adulto tenga tiempo de ser Creativo y Productivo, necesita de tiempo y energía mental para ello, pero si el Padre, no ha sido adecuadamente programado, en una etapa posterior de su desarrollo la persona no dispondrá de tiempo suficiente para sus actividades creativas; ya que estará experimentado empíricamente cuestiones que debían estar ya fijadas en dicho Estado del Yo, siendo tardíamente cuestionadas por el Adulto; al respecto el Prof. Villatoro (2000), nos proporciona el siguiente ejemplo: "Un chico que recibió grabaciones múltiples contradictorias y negativas (multifónicas) y un día elimina todo el complejo parental (rebeldía); se lanza a las calles a exceso de velocidad en su motocicleta infringiendo los reglamentos de tránsito y atropellando los derechos y libertades de los otros, creyendo al principio de su aventura que *no pasa nada* hasta que un camión lo proyecta con todo y motocicleta contra un muro, terminando allí su experimentación".

Por lo tanto, podemos apreciar que el Adulto necesita estar libre de la influencia o *contaminación* de un Padre negativamente impositivo y dogmático; necesita ser capaz siempre de recibir nuevos datos, nuevo material, nueva información con base en la cual ir adecuando la personalidad total a la realidad objetiva actual y por supuesto, en tanto la persona viva no cesará de desarrollarse el Estado del Yo Adulto.

Desarrollando el Estado del Yo Adulto constantemente actualizado y descontaminado estaremos consiguiendo uno de los objetivos más grandes de la psicoterapia en general y del A. T. en particular, **el desarrollo del potencial creativo y productivo de la persona.**

En A. T. cuando se dice que una persona está en *Padre* significa, no es que esté imitando a su papá o mamá, sino que está actuando motivado por el complejo parental que tiene grabado en sus neuronas cerebrales. Al decir que está en *Niño* no es que esté representando el papel de niño ni que sea añorado o infantil, sino que en ese momento él es el niño que fue hace tiempo y está reaccionando o actuando como lo habría hecho en el pasado en condiciones similares. Los transaccionalistas evitan decir que una persona es *madura* o *inmadura* ya que el Adulto que es quien tiene la capacidad de pensar, razonar y apreciar la realidad actual y está en toda persona; aún en enfermos psiquiátricos puede hacerse presente si se le activa en la forma adecuada, sin embargo, sí existen Adultos deficientes o mal informados, esto es, Estados del Yo Adulto formados o programados a base de premisas falsas; como también existen las llamadas **patologías estructurales** que dificultan la observación de alguno de estos Estados por "exclusión" o "contaminación":



3.2 Análisis estructural de segundo orden

Como entidad biológica, el niño percibe sensaciones corporales y viscerales, además, contiene potencialmente las emociones auténticas: alegría o gozo, afecto, tristeza, miedo e ira. Esto es lo que en A. T. se denomina **Niño Natural** o Niño del Niño (NN).

Por supuesto, esta condición no dura indefinidamente, los transaccionalistas proponen una duración de aproximadamente 3 meses, al cabo de los cuales empieza a aparecer un proceso de pensamiento mágico no lógico, percibiendo totalidades, sutiles cambios y modificaciones en el tono de la voz, gestos y postura corporal de los mayores. Este tipo de pensamiento está muy relacionado con la curiosidad, con la creatividad artística y científica y que va a conservar durante toda la vida en el llamado *Adulto del Niño* (AN) al menos en forma latente. Este estado del Yo fue llamado por Berne, el "pequeño profesor" (de psicología) por su impresionante percepción y capacidad de respuesta a los estímulos de su medio ambiente. El niño hace toda clase de monerías, y se expresa a través del llanto para llamar la atención de sus padres y obtener caricias, alimentos y estímulos emocionales y mentales. Estos a su vez empiezan a educarlo proyectándole mensajes y grabaciones a través de los múltiples no, no, no; algunos de los cuales son útiles y necesarios, adecuados para su normatividad y bienestar, en tanto que otros, son arbitrarios absurdos e irracionales. Esto hace que el pequeño sufra una adaptación a expensas del NN para ajustarse a las condiciones del medio ambiente y poder sobrevivir. Tenemos por lo tanto ya aquí como la última parte del niño en aparecer al *Padre del Niño* o (PN).

Contiene el PN, dos aspectos muy interesantes que son:

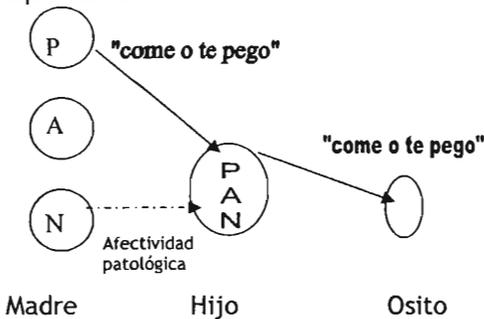
- La duplicación de conductas parentales por identificación con los padres o sustitutos.
- La respuesta emocional a tales mensajes en forma de rebeldía -Niño Rebelde-(NR) o de sumisión -Niño Sumiso-(NS).

El siguiente ejemplo tomado de la obra de Kertesz - Induini (1977), muestra la aparición sucesiva de tales estados del Yo:

“Pedrito (2 años y medio) se niega a comer, su mamá tiene prisa y le ordena a gritos ¡come... Tienes que comer!... ¡come o te pego...!, insiste, lo castiga y lo obliga a comer. El niño acaba por tragarse la comida y luego vomita”. Esta operación se repite muchas veces quedando grabada en el

PN, como una conducta parental que puede ser reproducida después y que pasará al NN como respuesta emocional ante la situación (como rebeldía NR o sumisión NS), cuya solución se manifestó a través del AN (pensamiento mágico) *comiendo y vomitando*; quedando latentes los *mensajes subyacentes* de la situación en el PN que posteriormente pasarán al NP como: "come y vomita" o bien "no disfrutes de la comida", "se rebelde" o lo que es peor, este otro mensaje implícito en la actitud de la madre *"si comes rápido te dejo solo, pero si te resistes, me ocuparé de ti, aunque sea castigándote"*. Se adaptará pues a este mandato aunque sufra ya que no tiene otra alternativa. Luego de un almuerzo tormentoso, Pedrito se va a su habitación a jugar con su osito de peluche. Toma una cucharita y le "da de comer al osito" *"osito malo come o te pego"* está haciendo exactamente lo que su mamá le hace a él funcionando en su PN. Seguramente reproduzca esta misma actitud con sus futuros hijos.

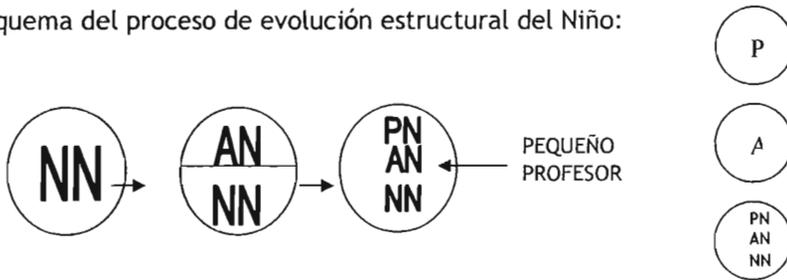
Esquemáticamente:



Mensajes implícitos:
 "Si comes me voy"
 "Si te resistes me quedo, aunque sea para pegarte"
 "Se rebelde"
 "Ten problemas estomacales"
 "No disfrutes la comida"
 etc.

Estos mensajes grabados en el PN serán los elementos y protocolos, es decir, la matriz para el *argumento o libreto de vida del sujeto*, dado que cuando el niño es acosado durante 6 ó 10 años de existencia con mandatos, atribuciones y preceptos destructivos que se originan en el malestar o patología que los progenitores vienen arrastrando, el sujeto llega a ciertas decisiones que determinarán el curso de su vida futura.

Esquema del proceso de evolución estructural del Niño:



El Adulto, se encarga de adecuar la expresión del sentimiento y la emotividad, así como del instinto, la sensualidad y afectividad de acuerdo a lo que es conveniente o socialmente adecuado según el momento y las condiciones sean o no propicias para tal expresión; esto implica una valoración de las circunstancias y las consecuencias posibles de una conducta dada. A esta parte del Adulto se llama técnicamente *pathos o Niño del Adulto* (NA). En él radican el encanto, el atractivo personal, el "ángel" o la simpatía derivados de su inteligencia activa en función del trato y consideraciones hacia los demás; lo que supone un auto-control emocional y por lo tanto un considerable grado de auto-represión que en grado extremo puede causar cierta frustración e incluso ser fuente de neurosis. Asimismo, existe una parte llamada *Padre del Adulto* (PA) que se encarga de revisar y actualizar los conceptos de moral, religión, principios, valores culturales y subculturales, etc., transformándolos mediante la razón y la lógica en valores de ética y responsabilidad conforme a lo que conviene para vivir de acuerdo a valores universalizados; a éste Estado del Yo Berne lo llamó *ethos*.

El *Adulto del Adulto* (AA), se ocupa de lo más práctico, razonable y objetivo; de la adecuación de la personalidad a la realidad actual, del cómputo de datos, cálculo de probabilidades, toma de consciencia de la realidad circundante. Vive en el *aquí y el ahora* y se le conoce como *technos*.

Esquemáticamente:



En cuanto al Estado del Yo Padre, se puede observar la existencia de una cualidad que contiene los mensajes de los abuelos, la tradición, moral, autoridad suprema, cultura, reglas sociales, conceptos religiosos, raciales y dogmas. Vive en el pasado y sus contenidos van desde venerables hasta despóticos (prejuicios); ha sido denominado **Padre del Padre** (PP) y apodado *su excelencia* por los transaccionalistas.

El **Adulto del Padre** (AP), contiene mensajes de origen racional incorporados de otras personas. Es como una "grabadora". *Aprende* en el sentido de que memoriza y cree que sabe, cuando solamente el sujeto está repitiendo información de libros, de maestros, de la tradición etc. Contiene grabaciones tanto positivas como negativas, siempre que no contraríe sus contenidos previos. Por ejemplo, la justificación racional elaborada *inteligentemente* para dar validez a un prejuicio o concepto tergiversado.

El **Niño del Padre** (NP), incorpora elementos del Niño de los padres o sustitutos: alegría, temores, fobias, emociones y comportamientos irracionales, los cuales quedan grabados en contacto con nuestro Padre del Niño (PN) interno.

Se caracteriza el Padre en términos generales porque **m a n d a**, el Niño porque **siente** el Adulto porque **piensa**. Si agregamos a esto que en el Padre radica lo que **se debe**, en el Adulto **lo que conviene** y en el Niño **lo que se siente y se quiere**, entonces podemos obtener de esto una buena guía para actuar o decidir; ya que con ello estaremos *tomando en cuenta la totalidad*

de nuestra personalidad para tomar decisiones más concientes y asertivas.

3.3 Análisis funcional

Este instrumento busca describir cómo es que funciona la personalidad y que permite observar sus diferentes partes. Las conductas observables en las personas pueden ser reconocidas por cinco signos:

- Expresiones faciales
- Postura corporal (del tronco, actitud en general)
- Gestos de los miembros (manos, brazos, hombros, pies, piernas)
- Tono de voz
- Contenido de la palabra

El Padre, usa por lo regular adjetivos y expresiones imperativas.

El Adulto, utiliza razonamientos lógicos, objetivos; expresiones que implican análisis y evaluación.

El Niño, utiliza expresiones emocionales o afectivas; de agrado o desagrado y requerimientos hedonistas.

En todos los casos puede apoyarse el diagnóstico mediante el contenido de los temas que manifiesta el sujeto a analizar, por ejemplo: en estado Niño, un sujeto hablaría sobre algo que le disgusta, se quejaría por alguna circunstancia o expresaría su estado emocional. En Estado del Yo Adulto, expresaría disertaciones, evaluaciones y comparaciones; mientras que estando en Padre, posiblemente estaría criticando alguna situación y manifestando cómo *debería* de ser tal o cual cosa.

Así, el diagrama del Análisis funcional considera cinco **estados funcionales** del Yo que consideran patrones de emociones y conductas adecuadas y convenientes (OK) en contraposición con un sistema de conductas y

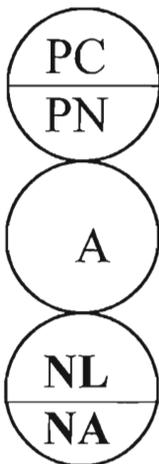
emociones patológicas e inadecuadas (no OK) a lo que se le llama **Sistema positivo de conducta** y **Sistema negativo de conducta** respectivamente.

De la habilidad para manejar adecuadamente los cinco Estados del Yo del Sistema Positivo de Conducta o Sistema OK, se desprende la capacidad de **Adecuación u Okeydad** ya descrita anteriormente.

Padre Crítico OK (PC): Conductas de firmeza, orden, protección.
Padre Nutritivo OK (PN): Comportamientos afectivos, nutricios, ayuda y permiso para vivir, disfrutar y crecer.

Adulto OK: Pensamiento abstracto, toma de decisiones, operaciones rutinarias, etc. Ético, informado, responsable, autónomo.

Niño Libre OK (NL): Manifiesta emociones auténticas, espontaneidad, creatividad.
Niño Adaptado (NA) Responde automáticamente en forma disciplinada y respetuosa en lo adecuado.



PC no OK: Prejuicios, desvalorización, autoritarismo.
PN no OK: Sobreprotección. Impedimento para la autonomía y desarrollo.

A no OK: mal informado, robotizado (contaminado por el P no OK o el NA no OK). Deshonesto. Se representa delimitado por un cuadro no por un círculo.

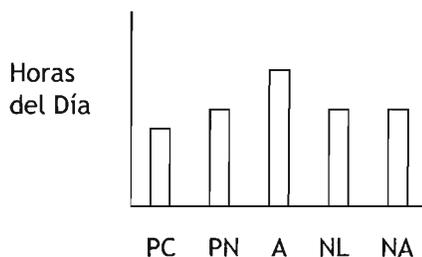
NL no OK: Egoísta, grosero, manipulador, cruel.
NA sumiso (NAS): desvalorizado, temeroso.
NA rebelde (NAR): agresivo, rencoroso, siente los "rebusques".

(Esquema proporcionado por Villatoro (2000), simplificado de Kertesz / Induni, 1977).

En apoyo al diagnóstico funcional de la personalidad, los transaccionalistas se apoyan en el siguiente *egograma* (Kertesz & Induini, 1977)²⁰; siendo el resultado ideal -según los autores- uno que adopte una forma de campana, con poco Padre Crítico y Niño Adaptado, en los extremos; el Adulto como más alto, y el Padre Nutritivo y Niño Libre, intermedios.

²⁰ Op. Cit. Pág. 22

Kertész, R., Induni, G. (1977).



3.4 Análisis de Transacciones

El A. T. aporta esquemas sencillos de los procesos internos que objetivamente muestran las causas de las dificultades más comunes en los procesos de comunicación entre las personas; se puede deducir el origen de los mismos a partir de la falta de sintonización o pertinencia en los Estados del Yo que *se comunican*, por ejemplo, un estado del Yo responde con intereses y problemas diferentes a los de aquel que emitió el estímulo; exactamente como si se tratara de desconocidos con marcos de referencia y percepciones distintas, impidiendo un apropiado entendimiento o una comunicación eficiente, lo cual provoca malos entendidos y conflictos subsecuentes. No interesa lo mismo al Niño Libre, que al Padre Crítico; no tiene el mismo interés el Adulto que el Niño Rebelde; tampoco coinciden los deseos del Niño Sumiso con los del Adulto del Niño (pequeño profesor), ni el Padre Nutritivo no OK coincide con el Adulto, ni con el Adulto del Padre, etc.

Por lo tanto, esta herramienta que concierne al análisis de los intercambios de Estímulo - Respuesta entre las personas puede aclarar muchos de los misterios y conflictos implicados en la comunicación interpersonal, ya que las respuestas frecuentemente influidas por procesos internos y programas

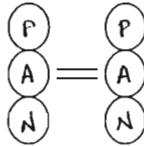
establecidos en el individuo, desde la infancia, desconciertan al receptor y a menudo lo enganchan en transacciones cerradas y patológicas.

Las transacciones pueden ser *simples o ulteriores*; dividiéndose las primeras en *complementarias y cruzadas*; y las ulteriores en *angulares, dobles o múltiples*.

Las **transacciones simples** son aquellas en las que participan dos estados del Yo; uno en cada individuo. Y son **complementarias** las transacciones cuyos vectores son paralelos, porque el estímulo que se origina en cualquiera de los estados del Yo, obtiene respuesta del mismo estado al cual fue dirigido.

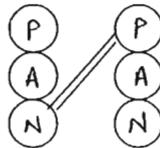
Ejemplo: (estímulo) ¿entregó usted el cheque a la administración?

(Respuesta) sí señor, lo entregué ayer.



(Estímulo) ¡Últimamente me he sentido muy fatigada y quisiera pedirle dos días de permiso... en realidad me he sentido muy mal!

(Respuesta) Bien señorita... Tómeselos. Pero no olvide que nuestro trabajo exige responsabilidad.



Aquí podemos observar la primera regla de comunicación en A. T. que dice: *mientras las transacciones sean complementarias, la comunicación podrá continuar indefinidamente o hasta cumplir su objetivo*. Esto es, independiente del contenido de las mismas; no importa que dos personas hagan uso de la crítica insulsa (Transacción Padre-Padre) o que

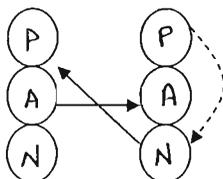
intercambien información tratando de resolver problemas (A-A); o que talvez se diviertan y jueguen juntos (N-N) con tal de que los vectores continúen paralelos, la comunicación proseguirá.

La regla inversa o segunda regla en comunicación del A. T. dice: la comunicación se rompe, interrumpe o bien, sigue un rumbo diferente, tan pronto ocurre una transacción cruzada. Berne clasificó las transacciones cruzadas en:

Tipo 1 = Transferencial. El estímulo, a pesar de ser A-A, es percibido por el destinatario, internamente, como si fuera P-N (transferencia). Responderá el estado del Yo con mayor patología o más catectizado.

Ejemplo:

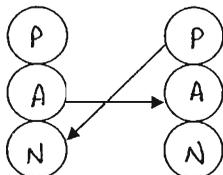
E: ¿terminaste tu trabajo?
Pregunta objetiva
 R: ¿Tu siempre me estás fastidiando?
Respuesta subjetiva de percepción de acoso.



Mensaje interno del *Padre al Niño*. Transferencia de experiencias parentales previas a la situación presente.

Tipo 2 = Contratransferencial. Se da en personas con tendencia a responder con el Padre Crítico o Padre Nutritivo “persiguiendo” o “salvando”, en lugar de resolver problemas por medio del análisis o evaluación de datos. Se dan en posiciones sociales que pueden calificarse de tradicionalistas, autoritarias, paternalistas o condescendientes donde la persona trata de quedar en situación superior con respecto a la situación del otro.

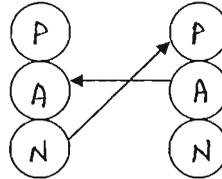
Ejemplo:



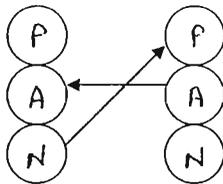
E: Perdí la oportunidad de subir de puesto.
 R: ¡Ay pobrecita!... PN no OK
 Ó ¡Ya ves, te lo dije, le hubieras...! PC no OK

Tipo 3 = Deshumanizada. Se da cuando el Estímulo solicita comprensión, calidez o protección, cuando es auténtico y procede del Niño Libre y la Respuesta es fría, intelectual, dando lugar a la frustración de la solicitud del estímulo. Ejemplo:

E: ¡Mamá, saqué un diez en el examen de inglés!
R: Esa es tu obligación.



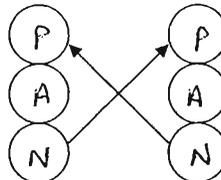
Tipo 4 = Exasperante. Es cuando ante un Estímulo P-N, existe un cruce A-A por parte del interlocutor. Aparece una transacción en tono cínico, pues aunque responda un Adulto informado; se está descalificando la petición de protección, corrección o afecto. Ejemplo:



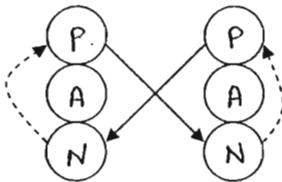
E: préstame atención por favor, te estoy hablando...
R: Estas irritada. ¿Estás en tus días?

Tipo 5 = Queja mutua. Ocurre cuando alguien pide protección o atención y el otro responde quejándose a su vez. (Carencia de interés por el otro)

E: ¡Qué mal día tuve, estoy exhausto!
R: ¡Qué me dices a mi, tu ¿crees que estuve en un lecho de rosas?!



Tipo 6 = Transacción del infinito. Consiste en un Estímulo dirigido del PC al Niño Adaptado de la otra persona y la respuesta es en el mismo sentido. Ataque y contra ataque; en ambos casos cada Niño interno pide ayuda a su Padre interno para no *quedarse atrás*.



E: ¡Eres un irresponsable, cuándo vas a terminar el trabajo!
 R: ¡Tú eres quien va retrasado, no quieras echarme la culpa!...

Afirmaba el Dr. Berne (1958), que las transacciones cruzadas, sobre todo las de tipo transferencial y contratransferencial son las que más problemas han ocasionado y siguen ocasionando en el mundo.

Las **transacciones ulteriores u ocultas** se dividen en *angulares* (involucran tres estados del Yo: dos del emisor y uno del receptor) y *dobles* (involucran cuatro estados del Yo: dos para el emisor, y dos para el receptor) -los vectores pueden ser paralelos o cruzados- y se llaman así, porque hay un estímulo a nivel social abierto, aceptable o plausible y otro oculto, psicológico, frecuentemente deshonesto y por lo general transmitido en forma no verbal.

Lo que ocurre en estas transacciones es el desarrollo simultáneo de dos estímulos, el Adulto es distraído por el estímulo social o abierto, en tanto que el Padre y el Niño quedan influidos por el oculto o psicológico que al no llegar a la conciencia del Adulto, no puede ser manejado en la forma mas conveniente y por ello "engancha" un programa interno negativo.

Estas transacciones ocultas implican casi siempre manipulación; sin embargo, para que el estímulo "enganche" debe existir en el receptor, ingenuidad, debilidad, alguna flaqueza o falta de información, patología o una fuerte catexia en el estado del Yo que responda. De otra manera se daría una respuesta directa al nivel social del estímulo, descalificando la

parte oculta del mensaje. Es importante considerar que este tipo de transacciones dan lugar a los llamados juegos psicológicos.

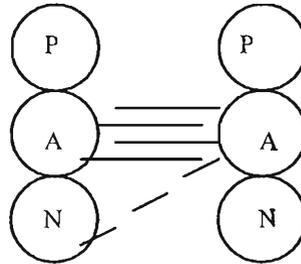
Ejemplo de una transacción Ulterior angular:

E = ¿cuánto cuesta el traje para hombre que está en exhibición?

R = vale \$ 8 000.00 Pesos

E = ¡oiga está muy caro...! Me parece Haberlo visto más accesible...

R = bueno... Sí... Tenemos algo más Económico... *Para usted...*

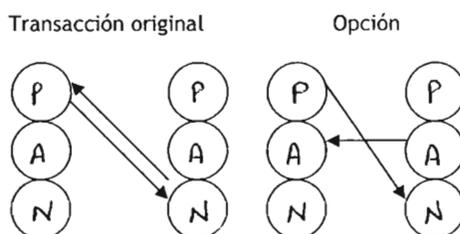


En este ejemplo puede observarse que existe un diálogo explícito a nivel Adulto - Adulto pues se trata de observaciones reales; sin embargo el mensaje implícito en el uso de la frase “tenemos algo más económico... *para Usted*”; engancharía al Estado del Yo Niño de una persona con problemas para pasar inadvertido un “Usted no vale un buen traje, para alguien cuyo poder adquisitivo es escaso tenemos algo de menos valor” o “Para Usted que vale tan poco, tenemos algo que vale menos que este...”. Podría enganchar el Estado del Yo Padre de una persona, ocasionando que el posible cliente reprenda al vendedor por lo que consideraría una falta de respeto; o simplemente se tornaría molesto. Sin embargo, la transacción también esta abierta a la posibilidad que el posible cliente descalifique tal uso de la comunicación observando sus propios intereses, es decir, no dejándose llevar por un impulso azuzado, tomando nota de lo que desea, la calidad, precio y opciones para llevar a cabo su compra independientemente de lo que opine el vendedor.

Siempre es posible una respuesta óptima ante un estímulo dado tomando en cuenta que se tienen cinco estados del Yo para darla, pudiendo cada uno de ellos variar los contenidos de sus mensajes. Existen prácticamente

ilimitadas posibilidades de respuesta que bajo el análisis que puede hacer el Adulto de la situación. Karpman (1971), nos dice que las **opciones** -cruce conveniente de transacciones- son los modos efectivos de interrumpir las transacciones patológicas cerradas que ocurren entre dos o más personas. Sugiere cambiar el tema, pasando a otro de mayor interés; pero lo más conveniente es elegir como opción, una transacción que invite al interlocutor a activar su estado del Yo más adecuado para resolver el conflicto interpersonal. Ejemplo tomado de Kertesz / Induini²¹

(Jefe - empleado)
 E = ¡usted es un inútil!
Normalmente el empleado se "engancharía" poniéndose colorado Y sufriendo en silencio.
 R = si jefe...
 Opción R: ¿en qué se basa Ud. para decirlo?



De esta herramienta se derivan cinco pasos para lograr *óptimas opciones*:

1. Diagramar la transacción cerrada en que solemos engancharnos.
2. Buscar el origen infantil del propio estímulo o respuesta para informar al Adulto y adecuar la respuesta.
3. Elegir la opción más conveniente.
4. Programar y practicar la nueva transacción con ayuda de la *silla vacía* entrenándose para usar la nueva conducta u otras técnicas de modelado en caso necesario.
5. Aplicarla en la práctica y observar resultados.

Hay que considerar que cuanto peor fue el clima y los mensajes familiares de la infancia, más grave y resistente será la decisión del Niño a *estar mal*

²¹ Op. Cit. Págs. 22 y 38

para toda la vida, incorporando esos mensajes patológicos que en la vida Adulta lo llevarán a participar en transacciones inconvenientes, responsabilizando a los otros participantes por su actuación, pensamientos y estados afectivos, haciendo uso de las cuatro ideas que Kahler (1975) clasificó como falsas y corrientemente aceptadas que son:

1. Yo puedo hacer sentir bien a otros.
2. Yo puedo hacer sentir mal a otros.
3. Otros pueden hacerme sentir bien.
4. Otros pueden hacerme sentir mal.

3.5 Caricias o Refuerzos sociales

Se ha comprobado experimentalmente (Dr. Spitz, 1945) que los niños pequeños privados de contacto físico durante un largo período, declinan irremisiblemente volviéndose apáticos, llegando al marasmo y a la muerte al hacerse susceptibles de desarrollar diversas enfermedades. Un fenómeno equivalente ocurre en las personas mayores sometidas a privación de estímulo sensorial. Ha sido observado que una privación así, puede provocar psicosis transitoria o por lo menos dar lugar a perturbaciones mentales temporales (el confinamiento solitario es el castigo más temido en los centros de reclusión).

Dice el Dr. Berne, que en lo biológico la privación emocional y sensorial tiende a provocar cambios orgánicos, si el sistema reticular activador del cerebro no es suficientemente estimulado ocurren cambios degenerativos en las células nerviosas, al menos indirectamente -es decir- como un efecto secundario de la nutrición deficiente que puede ser por causa de apatía, como en los niños que padecen marasmo; por lo tanto, se establece una cadena biológica iniciada en la privación emocional y sensorial, seguida de la apatía, los cambios degenerativos y la muerte.

En tal sentido, el hambre de estímulos tiene la misma relación con la supervivencia del organismo, que el hambre de alimentos.

“Si no te acarician tu espina dorsal se secará” era una frase muy usada en los grupos de Terapia del Dr. Berne.

Desde la teoría psicoanalítica se ha considerado la trascendencia que tiene en la vida adulta el reconocimiento de las necesidades propias de la primera infancia en el individuo, y una de esas necesidades es la de estímulo - contacto físico, producto del vínculo materno-infantil cuyo anhelo permanece constante en el individuo y que se resigna a practicar de manera simbólica o sublimada a través de la búsqueda del reconocimiento social. Es así, que los transaccionalistas ven en este proceso de sublimación lo que han denominado “hambre de reconocimiento” o “hambre de estímulos” y cuya necesidad en cada persona es distinta, siendo estas diferencias las determinantes de la variedad en las interacciones sociales, y la particularidad del desarrollo del individuo en general. Por lo tanto, la palabra *caricia* en A. T. -que se deriva del término para designar contacto físico-, se considera como la *unidad fundamental de la acción social que se desprende de las relaciones sociales (transacciones)*.

Caricia denota cualquier acto que implique por lo menos el reconocimiento de la presencia de otro. Nos acariciamos por medio de un “hola”, un apretón de manos, un abrazo, un beso etc.

De los resultados experimentales de S. Levine (1960) con un grupo de ratas, quedó de manifiesto que: no sólo el desarrollo físico y emocional era afectado por el contacto o estímulo directo, sino también la bioquímica cerebral y la resistencia a enfermedades graves como la leucemia. Algo muy importante en estos experimentos fue que tanto los estímulos por contacto suave como los dolorosos choques eléctricos y los golpes, eran de igual efectividad para fomentar la salud de las ratas.

Al trasladar este ejemplo a los humanos, el A. T. busca hacer conciencia en las personas sobre la necesidad de aprender a pedir y dar caricias positivas

y agradables que estimulen nuestro sistema neurológico. El Dr. Roberto kertes (1985) considera que las Caricias son el instrumento más potente de cualquier ciencia de la conducta por implicar en sí mismas el estímulo de la dinámica social que abarca cualquier análisis conductual.

Steiner (1974), define caricia como “la unidad de reconocimiento humano dirigida de persona a persona y con posibilidad de respuesta, ya sea en forma física, verbal, gestual o escrita” y que, concretamente, tiende a resolver el problema del hambre de estímulos y reconocimiento, en un proceso por el cual reemplazamos los estímulos físicos recibidos en los primeros meses de vida, por caricias intencionales socialmente aceptables en la etapa adulta.

Las Caricias o reconocimientos sociales han sido clasificadas de la siguiente manera:

Positivas (C+): Nos invitan a *estar bien* o provocan sentimientos agradables en el Niño de quien las recibe. En forma no verbal puede ser un apretón de manos, una palmadita afectuosa, una sonrisa amplia (gestual) o una tarjeta de saludos (escrita).

Negativas (C-): Provocan sentimientos desagradables e invitan al Niño de quien las recibe a sentirse mal. Pueden ser agresivas o de lástima, por ejemplo: “que tonto eres...” “menso”... “tarugo”... O “pobrecito... Que lástima me das”.

Las caricias condicionales son las que se otorgan a alguien por su comportamiento; por lo que hace o por lo que no hace. Por lo que es o por lo que no es.

Las caricias incondicionales se dan o por el solo hecho de ser o de existir, por que la propia presencia las merece y propicia.

Las caricias adecuadas son aquellas que invitan o refuerzan a la persona para que funcione o continúe en su sistema positivo de conducta incrementando su Adecuación (OK). Nos dan la sensación de autoestima.

Las caricias inadecuadas son las que afirman o refuerzan las conductas negativas, inducen a la inadecuación o sistema negativo de conducta (NO OK) aún siendo aparentemente positivas como las atenciones que una persona en estado de depresión podría recibir -caricias de lástima, por ejemplo-.

De todas estas posibilidades de reconocimiento social, se desprende el uso de caricias combinadas o mixtas, pudiendo tratarse de una caricia positiva pero inadecuada; negativa pero conveniente; incondicional negativa, o positiva condicional, etc. Refiriéndose lo positivo o negativo sólo al sentimiento de agrado o desagrado que provoca a la persona a quien se dirige (captado por su Estado del Yo Niño) independientemente del contenido de la caricia; y la adecuación, inadecuación, condición o no de la caricia, refiriéndose al contexto y el motivo que la ocasiona.

El tipo de caricias que se obtienen va de acuerdo a las que el individuo recibió en su infancia y buscará selectivamente esa clase de caricias —positivas, negativas o ambas—. Si la conducta o situación familiar de un niño no le permitió obtener caricias positivas, buscará conductas que le garanticen la obtención de caricias negativas para mantenerse estimulado (en A. T. se refieren a esto como *carga de batería de caricias*) y acostumbrándose a ellas, las adoptará por el resto de su vida. Por esta razón muchas veces los castigos funcionan reforzadores de las conductas que pretenden suprimir, porque funcionan como importantes fuentes de estímulo (físico) y reconocimiento social, necesarios para la sobrevivencia humana.

Steiner (1974) diseñó un cuadro de “sistemas” de caricias donde se hace un comparativo con lo que llamó *sistema económico* o de *abundancia* de reconocimiento social con el propósito de ponderar la importancia de observar lo positivo que resultaría para una persona manejar el sistema de abundancia de reconocimiento social.

Sistema e c o n ó m i c o

- No des las c + que corresponda dar
- No aceptes las c + que merezcas
- No pidas las c + que necesites ¿que van a pensar...?
- No te des a ti mismo c+ positivas
- No rechaces las c – negativas

Sistema de a b u n d a n c i a

- Da las c + que corresponda
- Acepta las c + que te den. ¡Las mereces!
- Pide las c + que necesites
- Date c + (habla bien de ti, prémiate, se tu mejor amigo).
- Rechaza las c destructivas

c = caricia (Steiner, 1974)

Por último, dentro de este instrumento se considera a la **descalificación**²² como algo que afecta gravemente el reconocimiento social porque se causa estragos psicoemocionales al minimizar o ignorar que tanto los otros como uno mismo tenemos la necesidad de tal reconocimiento y estímulo, ocasionando, con nuestra negativa a dar el reconocimiento social o recibirlo, muchos de los problemas relacionales y neuróticos que padecemos como sociedad.

3.6 Posición Existencial o Psicológica

La posición existencial, se define como la ubicación o posición psicológica que el individuo asume frente a otro, frente a los demás y frente al mundo. Un individuo puede sentir de sí mismo que siempre tiene la razón, que puede resolver cualquier problema y que es infalible. O bien, puede pensar que no sirve para nada, que es inútil, o que tiene mala suerte. Puede pensar y sentir que los demás son tontos, que no valen nada, que no saben

²² Descalificación: Mecanismo por el cual se minimiza o pretende ignorar ciertos aspectos de la realidad, de uno mismo o de los otros y que afecta en las relaciones humanas. (F. Villatoro, 1993)

nada o bien, que son maravillosos, que tienen buena suerte y que para sobrevivir les debe sumisión y respeto.

Todo esto se resume en los conceptos básicos:

- Yo estoy bien (OK) ó Yo estoy mal (NO OK)
- Tú, los demás están bien (OK) ó Tú los demás están mal (NO OK)

Se sostiene en A. T., que la posición existencial, es decidida antes de los ocho años por el *Adulto del Niño (AN)* o *pequeño profesor*, como resultado de la evaluación que hace de los mensajes, atribuciones, caricias y otros estímulos de sus figuras parentales, que han quedado grabadas en el *Padre del Niño*.

Berne decía que las personas también tienen “hambre” de posición existencial, ya que implica una visión preconcebida de sí mismo y los demás que evita asumirse *Adultamente* en cada nueva situación, con la responsabilidad que ello conlleva.

La posición existencial básica elegida se mantiene, buscando selectivamente a personas y situaciones que confirmen tal posición, ya sea en forma efectiva o transferencialmente, lo cual le permite demostrarse a sí mismo, por ejemplo, que el “siempre tiene la razón” o siempre puede “salirse con la suya”, o que siempre le “llueve sobre mojado”, es un tonto y “no vale nada”. Practicará transacciones que le prueben lo que decidió en base a los mensajes parentales recibidos.

El A. T. sustenta, que todas las personas nacen *OK*. Algunos individuos encuentran un ambiente con estímulos que les permiten conservar esa posición, sin embargo; a otros los estímulos ambientales recibidos los llevan a cambiar esta condición *OK* drásticamente.

Conforme a las decisiones del *pequeño profesor (AN)*, las posiciones existenciales sentidas antes de los 7 años pueden ser:

YO ESTOY	TU Y/O LOS DEMÁS ESTAN	CLÍNICAMENTE DENOMINADA
OK (+)	OK (+)	MANIACA
OK (+)	NO OK (-)	PARANOIDE
NO OK (-)	OK (+)	DEPRESIVA
NO OK (-)	NO OK (-)	NIHILISTA
OK (+/-)	OK (+/-)	REALISTA

Kertész, R., Induni, G. 1977.

Cabe señalar, que Berne (1986)²³, describe lo que denominó una posición existencial *tripartita*, por ejemplo, Yo OK, Tú OK, El (ellos) NO OK u otras combinaciones resultado de las posiciones básicas que impliquen tres sujetos (Yo/Tú /El o Ella (s)) a los que se dirige la evaluación OK ó NO OK.

La posición **maníaca** consiste en negarse y negar (descalificar) aspectos nocivos o negativos propios y de los demás; derivada de mensajes parentales tales como: "todo es perfecto", "nada malo puede pasar", "la vida es color de rosa". Refleja el sentir de antes de nacer y de la primera infancia.

En la posición **depresiva** o podríamos decir también, desvalorizada; el individuo tiende a atribuirse todos los aspectos negativos a sí mismo y colocar los positivos en los demás. Sus mensajes fueron "no crezcas", "no me superes", "no se puede confiar en ti", "eres torpe", etc., suele ser la posición adoptada por aquellos que sintiéndose pequeños e impotentes prefieren preparar su propia huida o escape con tal justificación. Tales mensajes en la infancia son de alguna manera comprobados, llegando un niño a sentir "yo estoy mal", *sólo mido 60 centímetros, soy indefenso, soy frágil, soy sucio, no hago nada bien y además no tengo palabras para hacerte comprender todo lo que se siente en mi posición* en cambio, "tú estas bien" significa: *eres grande, eres fuerte, siempre tienes la razón,*

²³ Berne, E. (1986) *Qué dice Usted después de decir Hola*. México: Grijalbo.

conoces todas las respuestas, eres elegante, tienes poder de vida y muerte sobre mi, puedes pegarme, hacerme daño y sigues estando bien (T. Harris, 1969).

La posición **paranoide** llamada también proyectiva, ubica todos los aspectos negativos en los demás y los positivos en sí mismo, debido a la adopción de los mensajes parentales que recibió del tipo "eres maravilloso", "no hay nadie como tú", "siempre tienes la razón", "los demás son tontos"; en ocasiones llega a interiorizarse mensajes como "solo estoy muy bien, soy maravilloso" o "los demás son los culpables de mis desdichas".

Hay casos extremos en esta posición: psicópatas criminales suelen adoptarla debido entre otras razones a excesivo y continuo mal trato recibido en la infancia, lo que por contraposición los lleva a experimentar el "yo *estoy bien solo*", "soy bueno", "ustedes, los demás son malos... por lo tanto, merecen pagar" (síndrome del niño golpeado)²⁴.

En la posición existencial **fútil o nihilista** el sujeto ve solo aspectos negativos en él y en los demás. Como el término lo indica, niega toda creencia, niega toda fe, niega todo principio político, religioso, filosófico; descalificando por ello, aspectos importantes de la realidad que contrariarían su equivocada apreciación. Sus mensajes parentales fueron "no vivas", "para qué naciste", "nada sirve", "este mundo es una porquería", etc. En casos extremos dentro de esta posición existencial un sujeto puede llegar al suicidio.

Las 4 posiciones descritas son causa constante de trauma y angustia puesto que se llegó a ellas mediante la sensación de frustración y sufrimiento producto de las experiencias infantiles.

Al interpretar las posiciones existenciales, es necesario considerarlas como tendencias *predominantes* del sujeto o una inclinación general a adoptar tal

²⁴ Término creado por Henry Kempe y Silverman (1962) y ampliado por Fontana al indicar que los niños físicamente golpeados son también agredidos emocionalmente o por negligencia, de modo que se ha ido modificando el término golpeado por el de maltratado. Y como consecuencia de este maltrato los niños presentan un perfil cognoscitivo, psicodinámico y psicopedagógico patológico.

o cual posición. Así por ejemplo, si decimos que una persona está en Yo estoy bien- Tú estas mal (+/-), equivale a decir: la mayor parte del tiempo esa persona se ubica en tal posición.

La quinta posición existencial (Realista) implica *decisión conciente* proveniente del Estado del Yo *Adulto* del individuo. La afirmación **Yo Estoy Bien (OK) +/- - Tú estás Bien (OK) +/-**; implica una visión situacional que incluye aspectos tanto positivos como negativos de uno mismo y de los demás, la aceptación propia y de los demás como seres humanos en evolución. No se exige perfección ni se niegan los aspectos duales de la realidad.

De acuerdo al esquema básico de la personalidad de Berne (1958), es necesario analizar cuáles Estados del Yo están implicados en cada una de las posiciones existenciales. Para ello nos podemos valer del siguiente cuadro proporcionado por Kertez/Induni, 1977.²⁵

Posición Existencial	Estados funcionales del Yo
Maníaca (+/+)	Niño Adaptado, a veces Niño Libre (NO OK)
Paranoide (+/-)	Niño Rebelde, Padre Crítico, Padre Nutritivo (todos del sistema NO OK)
Depresiva (-/+)	Niño Sumiso
Fútil (-/-)	Niño Sumiso
Realista (+/- - +/-)	El Adulto es quien la adopta. Además funcionan en esta posición los restantes estados del Yo: PC, PN, NL y NA, todos del sistema positivo de conducta o sistema OK

²⁵ Op. Cit. Págs. 22, 38, 45

Acorde con un incremento en la capacidad de Adecuación que implica el funcionamiento del **Adulto OK** -mediante una decisión conciente-, se puede elegir entre los cinco Estados del Yo básicos para responder a una situación determinada, desde una posición existencial realista que no niegue aspectos importantes del ambiente circundante y del sujeto o sujetos con los que se intercambian estímulos.

3.7 Emociones Auténticas y sustitutivas (rebusques)

Aunque el Dr. Berne, no elaboró un instrumento específico para las Emociones, sí separó las emociones en dos categorías:

1. Emociones auténticas (provenientes del Niño Natural)
2. Emociones sustitutivas (del Niño Adaptado NO OK)

En el Manual de A. T. de Kertesz e Induni (1977), sin embargo, ya se encuentra estructurado un instrumento terapéutico denominado “Emociones Auténticas y Rebusques” basado en la obra de Berne y el cual consiste en la descripción siguiente.

Las **Emociones Auténticas** pueden definirse como *la manifestación conductual de sentimientos de manera espontánea o provocada por estímulos internos o externos durante la interacción existencial del individuo.*

La diferenciación emocional de *autenticidad o rebusque* se deriva de la observación de los marcos de referencia familiar que dependiendo de la cultura y subcultura practican, prohíben, propician o condicionan los diversos estados emotivos. Por ejemplo, en Japón, algunas familias reprimen cualquier expresión de sentimiento, que contrasta con el apasionamiento explosivo practicado en familias del Sur de Italia (Kertesz, 1985). Podemos observar, por lo tanto, que la constante es que existe un repertorio emocional que subculturalmente es sometido a manipulación o control según la situación familiar del individuo.

Fanita English (1971), define *rebusque* como “Una emoción o conducta inadecuada, patológica, fomentada por lo padres o sustitutos en la infancia, que reemplaza una emoción auténtica, no permitida, que no obtenía caricias o fue prohibida.” Se llama rebusque porque un individuo la busca *una y otra vez* para volver a sentirla a través de transacciones o diálogos internos NO OK; al respecto M. James (1982) nos dice que aprendemos a tener un estado emocional predilecto, es decir, aquel que fue reforzado una y otra vez en la infancia a través de los mensajes y conductas parentales, por ejemplo, si *aprendimos a sentir* culpa, buscaremos transacciones NO OK que nos permitan sentirla una y otra vez. Dichos rebusques pueden ser acumulados como especie de *cupones* con posibilidad de ser “canjeados” por actitudes, acciones o pensamientos que se creen justificados; así un sujeto puede justificar una acción porque “ya estaba harto”, “fue la gota que derramo el vaso”, etc. El *Pequeño Profesor Interno* manipula a los que le rodean para que entren en transacciones cerradas y en los roles que el sujeto necesita para reproducir los conflictos que generan sus rebusques. Consigue así las caricias negativas que le son familiares para cargar sus baterías biológicas. Podemos manipular para que nos culpen, rebajen, compadezcan, agredan, mimen, asusten, admiren, desprecien, ignoren teman, etc.

La distinción entre *Emoción Auténtica* y *Rebusque* es que la primera tiene esta calidad en sí misma, es decir, tienen una finalidad específica o útil para la supervivencia del ser humano en particular y como especie en general.

Las Emociones Auténticas son las mismas que se observan en los animales superiores (en forma primitiva), y se consideran propias del Niño Natural:

1. **Alegría, placer.** Contribuye al mantenimiento de la motivación positiva indispensable para acometer cualquier empresa. Además de que se ha observado que durante este estado emocional que puede ir desde una reacción hilarante ante determinada situación hasta la sensación de

satisfacción por el logro de un objetivo; es un ingrediente básico para conservar la salud fisiológica ya que contribuye a la recuperación de la salud física y mental.

2. **Afecto** (desde simpatía hasta la pasión). Sirve para indicar atracción emocional -empatía necesaria para las relaciones interpersonales exitosas-. Dar y recibir estímulos sociales y llenar nuestra batería de Caricias; necesaria para la salud de nuestro sistema nervioso.

3. **Miedo**. Comportamiento emotivo que se caracteriza por un fuerte tono de desagrado y rechazo, acompañado de actividad del sistema nervioso autónomo como reacciones motoras de temblor, encogimiento, huida, erección capilar, ataques convulsivos, parálisis etc., es producido por lo desconocido y por la inminencia de peligro real o imaginario. Lo que evidentemente es útil para preservar la vida.

4. **Rabia**. Un grupo bastante bien definido de reacciones emocionales, habitualmente provocadas por injurias o restricciones reales o imaginarias de tipo hedónico en las que predomina el desagrado y que van frecuentemente acompañadas de actividad somática de ataque - ofensa debido a una fuerte descarga en el sistema nervioso autónomo. Lo que nos sirve para poner límites, demostrar lo que nos es frustrante o molesto; defender nuestra individualidad y derechos.

5. **Tristeza**. Actitud afectiva caracterizada por un tono sentimental desagradable y que se manifiesta por suspiros, lágrimas, pasividad y por la disminución tónica de los músculos voluntarios. Es producida generalmente por la pérdida de algo valioso, por frustración o sensación de impotencia ante un fracaso. Es auténtica por el hecho de fungir como medio necesario para la aceptación de pérdidas (proceso de duelo) a través de un periodo de reflexión y relajamiento que nos obliga a la introspección. El proceso puede deberse a la pérdida de cualquier persona, cosa o situación a que el individuo sentía alguna clase de apego (afecto).

Los *mandatos parentales internalizados* son los que regulan la percepción y la posibilidad de expresar las distintas emociones. Desde luego, entre mayor sea el control parental mayor será el grado de represión emocional, hasta llegar incluso a adoptar mensajes derivados de dicho control como “no sientas”, “cambia lo que sientes por otra expresión permitida (rebusque)”, “no expreses lo que sientes”, “no hagas lo que sientes”, “no te controles”; lo que representa distintos grados de manipulación afectiva.

Es necesario señalar que algunos rebusques son parecidos a las emociones auténticas que aparecen por carecer de “permiso” para la expresión auténtica, pero otras, como la culpa o vergüenza, no tienen correlato auténtico, ya que son producto de la educación y no de la biología.

Así tenemos el siguiente cuadro que describe estos casos (Kertesz, 1985):

Emoción Auténtica	Rebusque
Alegría, placer	Falsa alegría (tipo maniaca) ²⁶
Afecto	Falso afecto, melosidad
Miedo	Ansiedad, fobia
Rabia	Falsa rabia, resentimiento prolongado, odio
Tristeza	Depresión

Si alguna conducta o expresión derivada de una emoción era *mal vista, no aprobada, prohibida, ridiculizada, descalificada, minimizada, etc.*, en la infancia, se aprende a sustituirla por aquella manifestación aceptada que puede ser culpa, vergüenza, confusión, sarcasmo, ironía, inadecuación, indiferencia, ansiedad, depresión crónica, etc.; ya que es imposible contener absolutamente la emotividad por ser en sí misma un mecanismo para mantener el equilibrio de la condición psicológica y fisiológica del ser

²⁶ De los textos sobre A. T. se deduce que lo “falso” en una emoción determinada consiste en que no se trata de una emoción en congruencia con el estímulo que la provocó o como respuesta espontánea natural sino que se trata de una reacción emocional aprendida de manera social y reforzada por el entorno cultural del individuo.

humano. Es decir, una vez que un estímulo ha provocado una emoción, esta requerirá de ser expresada de lo contrario se manifestará en la aparición de conductas neuróticas e incluso de las llamadas enfermedades psicosomáticas debido a que las condiciones fisiológicas generadoras de determinados estados emocionales pueden ser agresivas para el propio organismo sin una adecuada canalización o elaboración.

Basado en la obra de Kertesz(1985), el Prof. Villatoro (2000) resume de manera práctica los criterios para distinguir la Emoción Auténtica del Rebusque:

- A) La Emoción debe ser adecuada en *calidad* a la situación o estímulo. Debe existir correspondencia lógica entre E - R.
- B) La situación o estímulo invita o produce la misma emoción en un observador.
- C) La intensidad y duración deben ser adecuados o coherentes con la situación que la produjo.

Los rebusques se expresan de acuerdo a las Posiciones Existenciales (P. E.) que el individuo adopta. Por ejemplo:

En la P. E. **maníaca** se expresarán rebusques de alegría obsesiva y excitación.

En la P. E. **depresiva** se expresa falsa alegría, falso afecto, falso miedo o fobia, falsa tristeza o depresión, ansiedad, angustia, culpa, inadecuación, confusión, vergüenza.

En la P. E. **paranoide** se expresan rebusques de: falsa ira, resentimiento, envidia, rivalidad, sadismo, saña, falso triunfo o triunfo maligno.

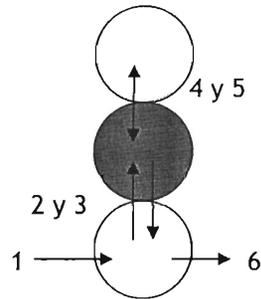
En la P. E. **fútil o nihilista**: no querido, desesperanza, inutilidad, rechazo, melancolía, depresión crónica, pasividad.

Para expresar una emoción adecuadamente es necesario en primer lugar, *sentirla en forma auténtica*, luego consultar internamente con el Adulto (concienciar) para ver si es el momento adecuado para expresarla,

enseguida consultar al Padre para que dé el *permiso* y evitar su reacción habitual rebuscada o inadecuada.²⁷

En base a la información proporcionada a lo largo de la descripción de este instrumento, Villatoro (2000) nos proporciona una técnica esquematizada para el logro de la expresión emocional adecuada:

- 1.- Estímulo. Siente la Emoción
- 2 y 3. Diálogo con Adulto para ver su conveniencia en cuanto al cómo, cuándo y dónde expresarla
- 4.- Pedir permiso al Padre
- 5.- Recibir el permiso del Padre
- 6.- Expresar la emoción lo más *adecuadamente* posible, entonces, es expresar la emoción auténtica bajo la vigilancia y protección del Adulto



Claude Steiner (1984) propone también unos pasos para lo que denominó “Alfabetización emocional” que consiste en:

1. *Pedir permiso: preparar a nuestro interlocutor para la ventilación de nuestras emociones.*
2. *Intercambio adecuado de caricias.*
3. *Confrontación. Describir la conducta negativa u origen de la reacción emocional; expresando qué emoción se ha despertado y sugiriendo una conducta adecuada.*

Evitando la confusión de conductas con la motivación subyacente, es decir, evitando hacer evaluaciones por prejuicios, fantasías o creencias sin fundamento acerca de la conducta ajena.

²⁷ Si no es posible manifestar la expresión emocional en un momento dado; los transaccionistas sugieren hacer uso de la técnica de “la silla vacía” de la psicoterapia Gestalt.

Basado en la obra de Kertesz (1985), Villatoro (1993) diseña un “emocíograma” donde además de las cinco emociones mencionadas por el primero considera a la *sexualidad* como un estado emocional más, si bien entendemos que la sexualidad comprende parte del bagaje instintivo, tiene además una función muy importante en cuanto a la manifestación del afecto de pareja en particular con sus propias consecuencias relacionales, ya que su manipulación o pérdida de autenticación causa la aparición de conductas o sentimientos rebuscados. Por ejemplo, en las familias en donde la sexualidad es un tema reprimido o muy mal visto (no necesariamente el *afecto* en general) se desprenden sentimientos de vergüenza, falsa modestia (mojigatería) o culpa.

3.8 Los juegos Psicológicos

El Análisis de esta herramienta permite -mediante la observación de ciertas transacciones o formas de comunicar- ver dónde se originan los conflictos relacionales y evitar ser involucrados o iniciadores de los llamados *juegos psicológicos* que el Dr. Eric Berne describió con una extraordinaria agudeza, ingenio y buen humor en su famosa obra *Los juegos en que participamos* (1975). Realizó un catálogo de dichos juegos con títulos festivos como “pierna de palo”, “mira lo que me has obligado a hacer”, “peleen los dos”, “por qué no; sólo que...”, “patéame” etc. Lo malo es que tales “juegos” no tienen nada de divertidos, al menos para quienes intervienen en ellos, sino que el propio autor los calificó como: *los mortalmente serios juegos en que participamos*.

Los juegos son definidos como *series de transacciones ulteriores que progresan hacia un resultado previsible y bien definido*; o como *una serie de transacciones recurrentes, frecuentemente proliferas, superficialmente plausibles, con una motivación oculta*.

Las demás transacciones como rituales, ceremoniales, pasatiempos, podríamos definirlos como útiles o ventajosos incluso, pero son cándidos por definición (Ver páginas 67 y 68). Pueden involucrar contienda aunque no conflicto y su final puede ser sensacional pero no dramático. En cambio el juego es básicamente deshonesto y el desenlace o *ajuste de cuentas* tiene cualidades dramáticas y no simplemente excitantes.

Se distinguen *los juegos* de otro tipo de transacciones por 2 características principales:

- a) Su carácter ulterior (psicológico) además del aparente o social.
- b) El ajuste de cuentas o beneficio final.

Se representan por medio de la fórmula siguiente:

Cebo - flaqueza - respuesta - cambio y beneficio final

Donde:

Cebo: Promesa oculta en el mensaje ulterior del primer participante.

Flaqueza: Punto débil vulnerable, indica una necesidad del segundo participante. Hay también una descalificación.

Respuesta: Del segundo participante, pretendiendo satisfacer su necesidad.

Funciona algún estado del Yo NO OK que emite esta Respuesta.

Cambio: Varía repentinamente el Yo del primer participante, lo cual lleva a cambiar el estado del Yo al segundo también, con diversos grados de sorpresa.

Beneficio final: Ambos (o todos los implicados) sienten una emoción de “rebusque” (la misma o distintas).

De todos estos pasos, sólo el nivel Social es consciente para el Adulto, que funciona contaminado. Si el sujeto se da cuenta del nivel oculto o psicológico, ya no se trata de un juego sino de una maniobra (consistente en una *manipulación* consciente de la situación por parte del iniciador de la transacción) o de una operación que consistiría en un conjunto de

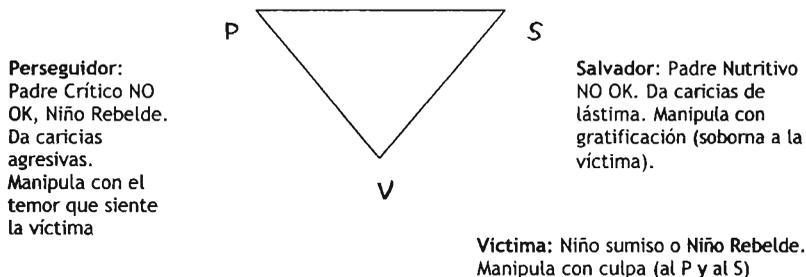
transacciones tendentes a satisfacer un fin determinado o solicitado; por ejemplo, alguien pide ser ayudado se promueve una "operación ayuda", alguien pide ser tranquilizado y se iniciará una "operación tranquilizadora"; alguien pide ser acariciado y se le acariciará. Estas son operaciones, pero si el solicitante las revierte en alguna forma de desventaja para el dador, entonces se pone de manifiesto que se trataba de un juego.

Hay que tomar nota de que si bien todos jugamos o aceptamos el juego, estos tienen grados de intensidad o gravedad y progresan de menor a mayor:

- Primer grado: son socialmente aceptables en el medio del actor.
- Segundo grado: los participantes lo ocultan en lo posible. Implican gran conflicto y sufrimiento, aunque no suelen provocar daños irreparables.
- Tercer grado: son intensos. Terminan trágicamente: en un juzgado, hospital, cárcel o en la morgue.

Un individuo aprende a jugar en la infancia desempeñando tales conductas en la interacción con sus familiares que luego de muchas repeticiones se ejecutan automáticamente -e inconscientemente- en su vida adulta. Parten de una posición existencial NO OK que se eligió debido a los mensajes negativos e inconvenientes recibidos mediante la *educación*.

Otra forma de representar los juegos psicológicos, -muy importante porque permite la simplificación del análisis de los mismos- (hay más de 150 juegos ya clasificados) es el triángulo dramático de Karpman (1971) Donde:



En el triángulo dramático intervienen 3 roles: el perseguidor, el salvador y la víctima. Estos roles, sin embargo, son *falsos* ya que un auténtico perseguidor "policía", "fiscal", etc., no está asumiendo un papel fingido de un drama, sino cumpliendo con su deber. Ejemplo: un supervisor que llama la atención a un obrero por su conducta peligrosa en el taller.

Un auténtico salvador realmente ayuda a otros. Ejemplo: un nadador o salvavidas que consigue rescatar a un niño que se está ahogando en una piscina o en el mar.

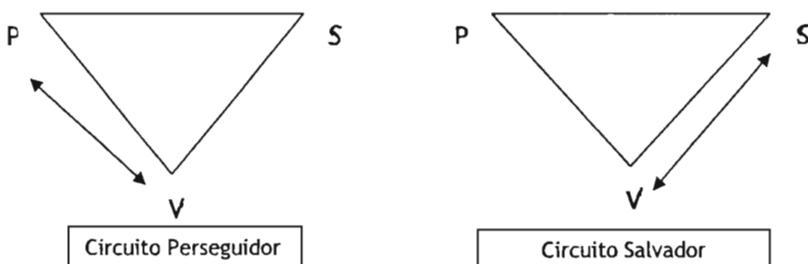
Una víctima real, que en un contexto determinado no es responsable por su situación. Ejemplo: enfermo de cáncer; víctima de un terremoto o de un ciclón, o una persona perseguida por su raza, credo etc.

En cambio, las personas que actúan los *roles* del triángulo dramático, *aprendieron* a desempeñar sus papeles para conseguir el argüido beneficio final o pseudoventajas. Dentro del juego psicológico puede decirse que:

- El perseguidor del triángulo dramático necesita que le teman.
- El salvador necesita que lo necesiten.
- La víctima, necesita que la rebajen o humillen.

Los participantes en un juego psicológico no sólo lo hacen desde uno de los roles sino que pueden representar roles simultáneos o estar cambiando según lo haga el resto de los participantes; es decir, puede ser el sujeto perseguidor y salvador (*porque sólo busca el bien de los demás y por ello intenta imponerse*) y después pasar a ser la víctima (*porque nadie lo comprende*).

De ahí que se desprenden dos *circuitos* que nos proporcionan una referencia práctica para analizar el juego y facilitarnos una solución.



El Perseguidor está en una posición existencial OK - NO OK (+/-).

El Salvador en la posición existencial OK - NO OK (+/-).

La Víctima es NO OK - OK (-/+) o OK - NO OK (víctima manipuladora con culpa); ó NO OK - NO OK (-/-) (casos graves).

Una vez que hemos descubierto un juego mediante la rotación de los roles del triángulo dramático, podemos salir del mismo. Si se está en el rol de Perseguidor conviene usar el Padre Nutritivo, ya que éste es el estímulo opuesto a la persecución. Podría también optarse por el Adulto o por el N. L., pero lo más eficaz, potente e inesperado suele ser el uso del PN OK porque tiene la ventaja de que invita a la Víctima a sentir y expresar su emoción auténtica (si estaba en -/+ puede ser de rabia; si estaba en +/- puede ser de tristeza o afecto).

Si se está en el rol de Salvador se puede usar el Niño Libre, porque lo que el Salvador menos hace es mostrar su propio Niño está muy ocupado "salvando" a los niños adaptados de los demás, tiene que ser "el fuerte" y /o "el que debe saber". El Salvador debe *pedir lo que necesita*, expresar que él también cuenta, mostrar sus emociones auténticas, ver por sus propias necesidades.

Si se está en el rol de Víctima conviene usar el Adulto. Esto suele ser lo más potente, porque la Víctima actúa bajo mandatos que le impiden usar el adulto: "no te defiendas", "no crezcas", "no pienses". Usando el Adulto: puede decir al Perseguidor: "no te temo", "yo ya soy grande", y al Salvador: "muchas gracias por los servicios prestados, ya no los necesito", "Ocúpate de ti mismo".

Pseudoventajas de los juegos

Los transaccionalistas sostienen que la gente *juega*, porque a través de los juegos psicológicos satisfacemos necesidades básicas y vitales del *Niño*

Adaptado NO OK (ya sea sumiso -NS- o rebelde -NR-) pues siente que no hay otra forma de satisfacerlas. Tales son:

1. Pseudoventaja biológica: los juegos proveen caricias negativas que permiten satisfacer el "hambre de estimulación".
2. Pseudoventaja existencial: los juegos confirman la posición existencial básica, decidida en la infancia. Satisfacen "hambre de posición existencial o ubicación psicológica".
3. Pseudoventaja argumental: los juegos confirman mandatos, haciendo avanzar el argumento inconsciente de vida.
4. Pseudoventaja emocional: los juegos mantienen y refuerzan los rebusques aprendidos en la infancia.
5. Pseudoventaja psicológica interna: los juegos permiten la descarga de la tensión que generan los diálogos internos.
6. Pseudoventaja psicológica externa: los juegos permiten evitar situaciones temidas (intimidad, éxito, disfrute, autonomía).
7. Pseudoventaja social interna: los juegos permiten llenar tiempo (hambre de estructuración del tiempo).
8. Pseudoventaja social externa: los juegos permiten la realización de pasatiempos derivados de ellos, que también llenan tiempo (hambre de estructuración de tiempo).

Dussay (1966) ha propuesto cuatro alternativas para evitar participar en un juego psicológico:

1. Exponer o descubrir el juego. Se incita la transacción Adulto - Adulto.
2. Seguir el juego. Fingimos aceptar una invitación a jugar por que la primera opción fue rechazada, resulta prematura o sería avergonzante.
3. Ignorar el juego. Cambiar de tema, dar caricias positivas, etc.

4. Ofrecer una alternativa. Pasar a un juego más inofensivo o contestar con un Estado del Yo distinto al esperado.

3.9 Estructuración del Tiempo

Sabemos que uno de los problemas más comunes del ser humano, es la capacidad o no de ocupar su tiempo en el desarrollo de actividades productivas o por lo menos convenientes a su bienestar. En nuestra sociedad actual, es común que el tiempo sea valorado sólo en función de la actividad laboral -remunerativa- y fuera de ello como momento de ocio o esparcimiento no muy positivo (socialización que perpetúa conductas adictivas). Este problema, en su momento, fue abordado por Berne²⁸, quien se dio cuenta que el ser humano necesitaba de estructurar o programar su tiempo disponible, necesidad estrechamente vinculada con el hambre de estímulos, ya que tendemos a llenarlo con actividades que nos brinden estímulos físicos, psicológicos y afectivos.

Describió seis maneras de Estructuración del Tiempo con distintos niveles de compromiso emocional tanto en su forma positiva como en su forma negativa según los fines buscados. Estos son:

1. **Aislamiento.** No existen transacciones. Un individuo puede estar física y psicológicamente aislado (envuelto en sus propios diálogos internos, estudiando, escuchando música, etc.) o sólo psicológicamente (aún en compañía, el individuo puede estar inmerso en sus propios pensamientos, divagando sin asistir al estímulo externo).

2. **Rituales.** Conjunto de transacciones simples complementarias, estereotipadas originadas en pautas culturales. Por ejemplo: intercambio de saludos, ceremoniales, actos diplomáticos, etc., programados por el *Padre*

²⁸ Op. Cit. Pág. 52

según las reglas sociales.

3. **Actividad.** Se trata de “hacer algo”. Ya sea trabajo, investigación, arte o actividad deportiva pueden ser realizables en aislamiento o socialmente. En el caso de las actividades sociales, las transacciones son ejercidas por el *Adulto*, dirigidas al *Adulto* de las otras (s) persona (s), en contacto con la realidad hasta que cumplen el objetivo o lapso de tiempo fijado.

4. **Pasatiempos.** Pueden definirse como “simples charlas”. Transacciones complementarias superficiales alrededor de un interés común y cuyo objetivo es llenar un lapso de tiempo, manteniendo un contacto social de poco compromiso. Berne asignó nombres a algunos pasatiempos comunes; por ejemplo: “¿No es terrible?” (tema: queja mutua); “Canasta familiar” (tema: precios y calidades de artículos básicos); “Psiquiatría” (Tema: la terapia propia o ajena); “General Motors” (tema: marcas, rendimiento y cualidades de automóviles); “Guardarropa”, “Deportes”, etc.

5. **Juegos psicológicos.** “Una serie de transacciones ulteriores que progresan hacia un resultado previsible” (Ver página 61).

6. **Intimidad.** Según Woolams y Brown (1978), consiste en la más riesgosa y gratificante de todas las maneras de llenar el tiempo. A través de la intimidad se comparten emociones, sensaciones y pensamientos abiertamente, con confianza. Las caricias son incondicionales, aquí y ahora. No hay motivaciones ocultas, ni se pretende sacar ningún provecho del otro. Puede tratarse de compartir emociones desagradables como tristeza o miedo, tanto como pueden ser emociones gratificantes.

Los motivos para que los individuos lleguen a huir de la intimidad suelen provocarse a raíz de las experiencias de infancia, algunos casos derivan de haber padecido rechazos o burlas; sufrir alternancias patológicas de afecto y agresiones verbales o físicas; no haber presenciado intercambio de afecto entre los padres; o la grabación de mensajes de desconfianza y / o deshonestidad con respecto a las relaciones afectivas.

Cada una de estas formas de estructuración temporal tiene su forma

positiva (OK) y negativa (NO OK), dando como resultado distintas calidades de Caricias o Estímulos sociales e intensidades de las mismas; también puede observarse en cada caso el Estado del Yo que se emplea.

(Kertesz, 1985)

Estructuración del tiempo	Forma positiva	Caricias y Estados del Yo Activos	Forma Negativa	Caricias y Estado del Yo Activos
Aislamiento	Meditación, creatividad, estudio.	No caricias. Adulto y Adulto del Niño.	Retraimiento <i>por fobia social, timidez extrema, etc.</i>	No caricias. Niño Adaptado NO OK.
Rituales	Saludos, ceremonias.	Caricias escasas. Niño Adaptado OK.	Compulsiones, repeticiones burocráticas, sacrificios.	Caricias escasas o inadecuadas. Niño Adaptado.
Actividad	Trabajo, diversión, actividad deportiva.	Caricias positivas. Adulto y Adulto del Niño.	Delitos, venganzas	Caricias Positivas o negativas inadecuadas en ambos casos. Adulto (NO OK), Niño Rebelde.
Pasatiempos	Conversaciones sociales amables.	Caricias positivas. Padre, Adulto o Niño; dependiendo del tema del pasatiempo.	Chismes, quejas.	Caricias negativas. Padre Crítico, Niño Adaptado (NO OK).
Juegos psicológicos	No hay		Todos	Caricias positivas o negativas inadecuadas. Padre y Niño

				(NO OK en ambos casos).
Intimidad	Afecto, compasión, protección, creación conjunta.	Caricias positivas incondicionales. Niño Libre y Padre Nutritivo.	Sadismo, masoquismo.	Caricias negativas. Padre Crítico, Niño Libre y Adaptado (NO OK en ambos casos).

3.10 El Argumento de Vida

Este instrumento es sin duda, una de las aportaciones Bernianas más trascendentes; no solo dentro de la Teoría del Análisis Transaccional, sino que ha cambiado de manera importante el modo en como se concibe el “destino” de un individuo.

El argumento consiste en un programa de vida preconsciente decidido en la infancia, generalmente antes de los 14 años. La definición completa del argumento dada por Berne (1986) es: *“un programa en marcha, desarrollado en la primera infancia, bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida”*.

Se establece que es subconsciente o preconsciente porque la información que lo sustenta está en el pasado remoto del individuo, almacenada en el *Padre del Niño (PN)* y decidido por el *Pequeño Profesor (AN)* quien lo programó y no por el *Adulto (A)* racional u otro Estado del Yo con el que podamos identificarnos en la etapa de madurez; por la misma razón está constituido con los escasos recursos y datos de que disponía en esa primitiva etapa del desarrollo individual.

El concepto ***argumento de vida*** es científico y reemplaza la idea de *destino*, idea mágica que tiende a evitar hacerse responsable de las

vicisitudes y problemas que uno mismo se provoca -claro- sin la intervención consciente del *Adulto*.

Los Transaccionalistas dicen que el argumento de vida puede concebirse como algo parecido a un programa de computadora que da respuestas fijas ante determinados estímulos; pero en el caso del individuo tal programa incita a buscar tales estímulos a través de las transacciones interpersonales. El argumento inconsciente de vida busca responder a las preguntas existenciales fundamentales: "¿Quién soy?, ¿Qué hago en este mundo? y ¿Quiénes son los que me rodean?".

Puede decirse que todo ser humano decide algo fundamental en la infancia, pero se considera cuestión de grado y de patología, el que ello pueda influir o afectar toda la vida, ya que existen alternativas de redecisión para las personas conscientes o en crecimiento.

Es evidente, como lo señala el Dr. Kertesz (1985), que cuanto más temprano se decida el argumento tanto peor será porque:

1. Si el argumento de vida se decidió de muy pequeño fue porque el ambiente era nefasto y debió ajustarse prematura y desesperadamente para sobrevivir.

En cambio, si el individuo pudo decidir su futuro en la adolescencia, tendría mucha más experiencia, información y un Adulto más desarrollado para sopesar conveniencias y probabilidades de éxito en sus decisiones.

2. En una decisión muy temprana, ésta dependerá probablemente tan sólo del ambiente familiar, en cambio un adolescente está más libre ya del influjo exclusivo y limitado de su familia.

3. El niño pequeño tiene poco desarrollo cortical; su Adulto del Niño (AN) tiene todavía un fuerte pensamiento mágico y no lógico.

Existen técnicas descritas por Berne (1961, 1972) y sus seguidores, para operar en el *Análisis del Argumento de Vida*, que podría resultar tan largo como someterse a la terapia psicoanalítica. Por ello, para emplear este

instrumento en el taller se reemplazó el análisis del argumento por el procedimiento de fijar *metas de vida*, mismo que es ampliamente justificado y explicitado por Kertesz & Induni (1977)²⁹.

Berne (1972) elaboró la siguiente fórmula para explicar el Argumento:

IPT-----> PR-----> O-----> CI -----> BFA

Donde:

1. IPT, es la *Influencia Parental Temprana* o infantil. Conjunto de mandatos parentales.
2. PR es *el Programa*. Cómo cumplir las instrucciones parentales.
3. O consiste en la *Obediencia o aceptación* de los mandatos y el Programa que los cumple.
4. CI, es la *Conducta Importante* o significativa, referente al matrimonio, crianza de hijos, manera de morir, etc.
5. BFA, es el *Beneficio Final del Argumento*. Terminar preso, trastornado, solo, muerto, etc.

Conforme a la teoría descrita, la conducta -especialmente la no verbal- de los padres o sustitutos, al ser repetitiva y prolongada, es captada en forma de *Mensajes* por el *Niño* del hijo (resúmenes intuitivos de lo que mamá y papá -o sustitutos- hacían habitualmente). Si estos mensajes son constantes, trágicos y son las únicas *caricias o reconocimientos* que recibe, es probable que *el Adulto del Niño* decida aceptarlos para siempre internalizándolos y convirtiéndolos en *Mandatos* depositados en el *Padre del Niño*.

²⁹ Op. Cit. Págs. 22, 38, 45

Así los *mandatos* representan el *qué* hacer de la vida, de modo que para el *cómo* hacerlo, el niño necesitará un modelo o esquema y este puede emanar de cualquier Estado del Yo de los padres y llegar al Adulto del Niño del hijo. Los guiones o argumentos vitales dan al sujeto una finalidad en la vida, una forma aceptable de estructurar su tiempo (aceptable por lo menos para sus padres) y una guía de cómo se han de hacer las cosas. Al respecto Berne (1986) nos dice *“Hay que notar que los mandatos del guión son parámetros o límites, que meramente delimitan lo que -el individuo- puede hacer, mientras que los patrones de conducta que aprende de sus padres, incluidos sus juegos, le dicen cómo puede, de hecho, estructurar su tiempo. Así, pues, el guión es un plan de vida completo, que ofrece al mismo tiempo límites y estructuras”*.³⁰

En tales Mandatos se basarán las decisiones (no conscientes) más importantes en la vida de un individuo lo que suele llevarle a un final trágico o Argumental que puede verse clasificado dentro del siguiente cuadro:

Tipo de argumento	Metas	Posición existencial básica	Caricias de intercambio
Triunfador (fuera del argumento)	Las fija autónomamente con criterio realista y las cumple	OK/OK realista “A mi manera”	Positivas incondicionales y condicionales
Ganador	Las fija de acuerdo a las expectativas parentales; las cumple aunque no las disfruta.	NO OK/OK “Hago paso a papi y mami”	En su mayoría positivas, condicionales
Trepador	Fija metas sin ética, las cumple sin escrúpulos	OK/NO OK (usa a la gente) “Cada día nace un tonto!”	Falsas
No ganador	Metas parentales que cumple sólo en parte (“Vive mientras...”)	NO OK/OK O bien OK/NO OK “No tengo suerte”	Más negativas que positivas. Mixtas.
Perdedor	Las fija mal. Fracasa en todo lo esencial	NO OK /NO OK, o bien NO OK/OK y OK/NO OK severas. “Nada sirve”	Negativas

(Kertesz, 1985)

³⁰ Op. Cit. Pág. 51, 67

Los mandatos argumentales pueden ser “banales” por su mediocridad y rigidez -una vida sin pena ni gloria-. Otros, en cambio, son llamados “hamárticos” (de hamartetikos, predispuesto al fracaso, en griego) ya que llevan al individuo a padecer eventos realmente trágicos como: alcoholismo terminal, drogadicción, esquizofrenia, suicidio - homicidio, etc.

Resulta muy interesante también la observación de algunos Argumentos y su semejanza con los mitos y cuentos de hadas; al respecto Berne (1986)³¹ hace un extenso análisis del argumento desempeñado por *Cenicienta*, *Caperucita Roja*, *la Bella durmiente* y otros y su correlación con vidas reales y sus variantes interpretativos; sobre todo la influencia que ello ha tenido en las generaciones contemporáneas donde algunos personajes desprendidos de los mismos llegan a fungir como modelos de vida; proporcionando al Niño el Cómo vivir su vida.

Además de los modelos proporcionados por los padres, sustitutos, cuentos de hadas o personajes de caricatura; las influencias ancestrales, prenatales y los nombres elegidos para él delinean los pormenores del argumento que el mismo individuo desempeñará.

Existe también una *clasificación temporal* (Kertesz, 1985) que concierne a los Argumentos de Vida o Guiones y consiste en lo siguiente:

Nunca. Circunstancial adoptado en aquellas personas que como Tántalo están “condenadas por los dioses” a un continuo suplicio no pudiendo disfrutar de los bienes de la existencia, teniéndolos al alcance de la mano y por mandatos parentales de alguna manera se impiden a sí mismos aprovecharlos.

Siempre. Circunstancial en la que la persona, -tal como Aracné, que por atreverse a desafiar a Minerva, fue castigada a tejer durante toda su vida como la araña- por haber cometido algún “pecado” por ejemplo sexual,

³¹ Op. Cit. Pág. 52, 67.

prohibido por una fuerte figura parental, es condenada a hacerlo *siempre*. "Puesto que lo has hecho, lo harás siempre ¡Promiscua!".

Hasta qué. Representa a quienes antes de poder disfrutar o lograr algo tienen que cumplir (como Hércules que antes de ser aceptado como un Dios del Olimpo, tuvo que realizar 12 excepcionales trabajos) con determinada tarea antes de hacer lo que se quiere "hasta que tus hermanos se casen tu podrás casarte", o "hasta que tu madre se muera", etc.

Después de. Consiste en disfrutar un tiempo de algo y después pagar la penitencia. Tal como Damocles quien fue invitado a ser rey de Siracusa por un día, lo cual le daría muchos privilegios que podría aprovechar, pero después de que fue sentado en el trono, encontró que había una espada que pendía de una crin de caballo sobre su cabeza y entonces ya no pudo disfrutar de sus privilegios. Así hay muchas personas cuyos mensajes parentales son de tal índole que establecen: "ya verás después de que te cases", o "cuando los hijos llegan a tal o cual edad... entonces si serán problemas", etc.

Una y otra vez. Sísifo también por castigo de los dioses tenía que llevar rodando una piedra gigante hacia la cima de una colina y cuando ya iba llegando se le rodaba la piedra hacia abajo una y otra vez. Así hay personas que sus mensajes parentales los lleva a "ya casi" lograr sus objetivos una y otra vez lo intentan y casi siempre lo logran.

Final inconcluso o final abierto. Adoptado por aquellas personas con argumentos *banales* que viven la última parte de su existencia esperando la muerte porque no saben qué hacer debido a que el programa de su argumento no lo establecía, tal como Filemón y Baucis, que por su "buen comportamiento" fueron "premiados" al ser convertidos en árboles (vegetales) para seguir viviendo.

Algunos de los mandatos argumentales más populares son:

No vivas (Muérete).- Lleva al individuo a conductas suicidas y puede transmitirse por padres o tutores que dejan al individuo solo, llorando durante largos ratos, o que le proporcionan tratos con odio, asco, sarcasmo, violencia; o que a menudo lo comparan con algún antecedente familiar cuya conducta sea suicida.

No Disfrutes. Se transmite cuando los padres tienen inhibido su Niño Libre y no pueden disfrutar, lo que hará que ellos mismos prohíban disfrutar a su hijo con conductas como: dejar a su hijo solo cuando disfruta de algo; hacerle sentir culpa por disfrutar “ya ves... te lo dije”; conductas de perfeccionismo u obsesivas que no permitan tener tiempo para ello, etc.

No Pienses. Provocado por que en su infancia el individuo era ignorado, ridiculizado o regañado cuando hacía preguntas; no se le dio un modelo racional para resolver problemas (Padres con patología Estructural que funcionan con exclusión o contaminación del Estado del Yo Adulto); lo castigaban cuando discrepaba con otros; su padres competían con su inteligencia o dependían de otras figuras de autoridad para tomar decisiones importantes.

No Sientas. Tiene distintas gradaciones, desde no sentir ninguna emoción hasta sólo sentir alguna determinada (Ver página 55).

No Crezcas. Se induce mediante sobreprotección por parte de padres o tutores para mantener dependencia de los hijos y no quedarse solos; así como también por festejar conductas regresivas como amamantar hasta la infancia tardía, dormir con mamá o hablar como bebé ya siendo mayor.

Apúrate a crecer. Se dan responsabilidades prematuras (saltándose grados escolares, desplazando la responsabilidad de la educación de hermanos menores, abandono, etc.).

No me superes. Cuando cualquiera de los padres funciona como marco de referencia competitivo con autoestima baja, por lo que los logros del hijo serán menospreciados o descalificados (mediante la burla, hablando sólo de los logros propios, ignorando el logro, etc.).

No seas tú mismo (a). Cuando los padres no están conformes con el rendimiento, apariencia o personalidad del hijo, conservando expectativas rígidas sobre el aspecto físico, vocacional, intelectual, etc.

No lo Logres (fracasa). Es adoptado por que se le interrumpía constantemente o hacían todo por él. También por recibir burlas al cometer errores o “predicciones” sobre un fracaso inminente.

No hagas. Individuos que aprendieron a pensar y sentir pero no hacer. Ello por haber sido criticados o no reconocidos durante el aprendizaje de alguna conducta o habilidad.

Existen también los llamados Mensajes “Brujos” o “hechizos” (James, 1982³²) que fungen como especie de atributos o etiquetas que una vez adoptados por un niño repercuten en su desarrollo posterior de manera negativa; algunos ejemplos son: “nunca podrás”, “inútil”, “no te atrevas”, “loco”, “feo”, etc.

El diagnóstico del Argumento puede realizarse a través de cuatro métodos:

1. *Observación de la conducta actual*. Analizando la Respuesta que se emite ante Estímulos Clave como las caricias, decisiones importantes, problemas interpersonales, etc.
2. *La historia personal (biografía)*. Circunstancias relevantes, conductas repetitivas, circunstancias reincidentes, etc.
3. *Los sueños y fantasías*. Cada elemento del sueño es tomado como parte de la personalidad y pueden ser clasificados como partes de Estados del Yo: PC, PN, A, NL, NS, Y NR. Una vez identificados dentro del diagrama funcional, se hacen diálogos entre los estados del Yo implicados lográndose nuevas integraciones. Según el Dr. Kertesz, pueden reconocerse mensajes argumentales dentro de los sueños.

³² Op. Cit. Pág. 26

4. *Las conductas parentales.* Conociendo qué dijeron, hicieron y -si es posible- sintieron y pensaron nuestros mayores. Berne solía preguntar a sus pacientes “¿Cómo era su papá / mamá? ¿Qué le decía a Usted?”.

Otra situación importante para elaborar un diagnóstico Argumental, es la observación de lo que podría ser un **Antiguión** (Berne, 1973), que no es otra cosa que hacer exactamente lo contrario del guión, manteniendo una *falsa ilusión* de que no se está siguiendo el patrón parental (“lo que se espera de la persona”) en cuyo caso, no existe una verdadera independencia o autonomía Adulta porque para actuar se requiere de consultar el guión o argumento original y hacer lo contrario -en rebeldía-. “Un antiguión se parece mucho a lo que Erikson llama *difusión de identidad*. (...) Así pues, cuando la libertad es en realidad un desafío, es sólo una ilusión” (Berne, 1973).

El Análisis Argumental es una de las formas de resolver el Argumento Patológico adoptado por la persona; en tal caso, para cada individuo se hace el diagnóstico con los cuatro puntos citados previamente.

Con la intención de facilitar un análisis sobre las diferencias entre vivir un *Plan de Vida Conciente* o el *Argumento de Vida*, Kertesz (1985) proporciona el siguiente cuadro:

	Plan de vida	Argumento de Vida
Origen	Fijado por el Adulto, consultando a lo que siente y necesita el Niño y los valores del Padre.	Hecho por el Adulto del Niño (pensamiento mágico) bajo influencia de los padres o sustitutos.
Racionalidad / Flexibilidad	Es racional, realista. Flexible, por responder a las necesidades	Irracional, mágico. Es rígido, predeterminado en la infancia por las

	personales cambiantes con el tiempo y oportunidades circunstanciales.	exigencias irracionales de las figuras parentales o las fantasías del Niño interno.
Temporalidad	Dirigido al futuro, pero vivido en el Aquí y Ahora.	Anclado en el pasado. Desajustado con el aquí y ahora.
Desarrollo personal	Es constructivo en cuanto al potencial personal.	Varía desde la limitación del <i>crecimiento</i> o desarrollo del propio potencial (argumentos banales) hasta la auto o heterodestrucción.
Influencia sobre los demás	Da ejemplos positivos de conducta para otros.	Encuadra a los demás en roles prefijados y rígidos.

3.11 El miniargumento

Para introducirnos en el análisis de este instrumento, debemos tomar en cuenta un concepto muy importante llamado el Contraargumento.

El Contraargumento o *mensajes contraargumentales* consisten en mensajes verbales, socialmente edificantes para contrarrestar los mandatos (grabados involuntariamente) que comienzan a exteriorizarse a través de conductas inadecuadas o negativas en el individuo. En otras palabras, cuando los padres o familiares preocupados por el desarrollo vital del sujeto que

comienza a fracasar, a quedarse sólo, a suicidarse poco a poco (toxicomanía), etc., le dan muchos consejos como “haz esto”, “sé lo otro”, “debes ...”, etc. El A. T. afirma que estos mensajes contraargumentales son mucho menos potentes que el argumento, así, el individuo puede vivir un período en su contraargumento, pero indefectiblemente caerá en el nivel no consciente, aceptado y luego olvidado de su argumento.

El *miniargumento*, instrumento creado por Kahler y Capers (1974), se define como “una secuencia de conductas observables, específicas para cada persona, que avanzan (partiendo de un mensaje contraargumental o impulsor) en el sistema negativo de conducta (NO OK), y que se repite muy frecuentemente”.

Kahler (1978), encontró cientos de *mensajes contraargumentales* a través de múltiples sesiones de psicoterapia grabadas en videotape, clasificándolas en base a los signos del diagnóstico del análisis funcional (palabras, tono de voz, expresión facial, gestos, posturas corporales), hallando que todos los mensajes contraargumentales podían ser incluidos en 5 categorías que son:

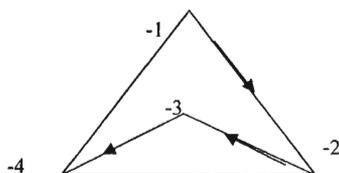
Estarás bien (OK) mientras

- Seas perfecto
- Seas fuerte
- Te apures
- Complazcas
- Trates más

A los que posteriormente denominó *Impulsores*: “sé perfecto”, “sé fuerte”, “apúrate”, “complace” y “trata más”.

El miniargumento, puede explicarse con mayor claridad utilizando un diagrama creado para tal efecto (Kertesz / Induni, 1977). El triángulo del miniargumento (NO OK).

-1 Impulsor. Estas OK mientras: seas perfecto, seas fuerte, te apures, complazcas y /o trates más.



- 4 Beneficio final

- 3 Vengativo

- 2 Frenador

Hay mandatos del argumento

Rebusques de la P. E. -/-

No querido

No aceptado

Bloqueado

Rechazado

Desesperado

Arrinconado

Hay mandatos del argumento

Rebusques de la P. E. +/-

Falsa rabia

Resentimiento

Celos

Envidia

Rivalidad

Sadismo

Saña

Hay mandatos del argumento

Rebusques de P. E. -/+

Falsa alegría

Falso afecto

Depresión

Fobias

Ansiedad

Culpa

Inadecuación, confusión

P. E. = Posición Existencial

Un ejemplo diseñado por el Prof. Villatoro (1993) que explica este diagrama sigue de esta manera:

“Perico va presentar un examen, pero tiene un mandato *no sirves*, que aceptó en la infancia ante continuos mensajes de sus padres que le demostraron sistemáticamente que hacía todo mal (...no como ellos que eran muy eficaces). Frente a esta descalificación de su propia capacidad, su Niño Adaptado se pregunta *¿qué hacer?* a lo que su Padre Crítico NO OK responde con el mensaje contraargumental: *estarás OK mientras seas*

perfecto (-1), ¿cómo? *macheteando* (consejo de sus padres y maestros), presentando un excelente examen y obteniendo así la máxima calificación. Perico se prepara muy bien y presenta su examen brillantemente sólo que en lugar de obtener la máxima calificación (10), obtiene 8 puntos (-2), al conocer el resultado de su examen se siente confuso (rebusque de la P. E. -/+), al cabo de un tiempo -buscando una explicación- comienza a sentir mucha rabia contra el profesor que lo calificó: "él tiene la culpa, yo merecía los 10 puntos, me tiene mala voluntad, ya la traía contra mi, etc. (-3), (rebusque de rabia de la P. E. +/-) se dirige -en tono desafiante- a discutir con el maestro, y acaba siendo suspendido por 3 meses debido a su mala actitud y conducta. Cuando llega a su casa, se siente desesperado (rebusque de la P. E. -/-); lamentablemente, comprobando internamente, aquel mandato argumental de *no sirves* (-4)".

Puesto que existe una clara secuencia desde el *impulsor* hasta el *beneficio final* del miniargumento NO OK., bastará estar atento a las conductas derivadas del impulsor para no seguir la secuencia patológica que finalmente nos llevará a reforzar el argumento de vida.

Para realizar una mejor autoobservación de las conductas derivadas del impulsor es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

Se perfecto. Se refiere a una excesiva exigencia de perfección, exactitud y detallismo. No distingue lo esencial de lo accesorio. Las decisiones tienden a demorarse fuera de los plazos adecuados y son frecuentes los comportamientos obsesivos: verificar una y otra vez, acomodar todo exactamente en su lugar. Los diálogos internos dentro de este impulso llevan al individuo a pesar que "no lo está haciendo bien", y que tiene que ser "perfecto" y "claro".

Se fuerte. La tendencia es ocultar las emociones, especialmente las "débiles" como miedo y tristeza y a no pedir ayuda. Al hablar de sus

emociones, niega la propia responsabilidad en ellas. Su independencia es excesiva, dificultando el trabajo en equipo.

Apúrate. En este caso, el problema es el tiempo. El diálogo interno dice “no podrás terminar a tiempo”, “apúrate”; llevando al individuo a realizar actividades con excesiva velocidad -atropelladamente- que lo induce a errores, decisiones prematuras, torpeza, accidentes.

Complace. El diálogo interno suele ser “no eres suficientemente bueno”, por lo tanto, “debes hacer sentir bien a los demás” o “todos deben aprobar lo que haces”. Se refiere básicamente al dar y recibir, puede ser dar demasiado en busca de la aprobación y complacencia ajena y/o pretender que lo complazcan, exigir en exceso.

Trata más. El diálogo interno reza “no vas a poder, es muy difícil”; “trata, intenta una y otra vez, te va a costar, todo cuesta”, “las cosas sin esfuerzo no valen”. Este impulsor llevará a la persona a esforzarse innecesariamente fijando mal sus metas, eligiendo las impracticables, o siguiendo métodos ineficientes.

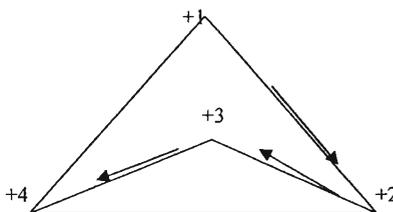
(Kertesz / Induni, 1977).

IMPULSOR	Palabras	Tono de voz	Gestos	Postura	Expresiones faciales
SE PERFECTO	Por supuesto Exactamente Eficazmente Obviamente Claramente Completamente Utiliza Información no relevante	Controlado Exigente Aguzado	Cuenta con los dedos Se rasca la cabeza Levanta el índice	Efecto Rígido	Severa
SE FUERTE	Sin comentarios No me importa Yo me las arreglo <i>solo</i> Hay que aguantar	Duro Monótono	Manos rígidas Brazos cruzados	Rígido Cruzado de piernas	Duro Frio Moldeado
APÚRATE	Tenemos que apurarnos Empecemos ya! Habla rápido	Sube y baja Tembloroso Impaciente	Se retuerce Golpetea con los dedos Agita la	Se mueve rápidamente	Ceño fruncido Ojos movedizos

			pierna Va y vuelve		
TRATA MÁS	Es duro Es difícil No puedo No sé Lo intentaré	Plañidero Impaciente	Atenaceado Moviendo los puños	Sentado hacia delante Codos sobre las piernas Ceño ligeramente fruncido Aspecto perplejo	Ceño ligeramente fruncido Aspecto perplejo
COMPLACE	Tú sabes Podrías tú Puedes tú ¿Qué te cuesta? ¿Qué le hace?	Altos Lloriqueante Seductor Suplicante Envolvente	Manos extendidas Cabeza inclinada	Asiente con la cabeza	Cejas levantadas Desvia la mirada

Existe una contraparte el circuito del miniargumento NO OK pero positiva (OK) que busca evitar entrar al primero mediante los llamados mensajes Protectores y Arrancadores que impulsan al *sistema positivo de conducta*. Este miniargumento OK es representado de la siguiente forma:

+1 Protector.
Mensajes del PC OK.
Estados del Yo: PC
OK, Adulto OK.



+4 Beneficio Final OK
Mensajes del PN OK. Estado
del Yo: NL

+3 Afirmativo
Mensajes del PC OK Estado
del Yo: PC y NA OK

+2 Arrancador
Mensajes del PN OK
Estados del Yo: PN OK, y NL.

Mensajes protectores y arrancadores el miniargumento OK (Kertesz / Induni, 1977)

Impulsor	Protector	Arrancador
Sé perfecto	¡No quieras ser perfecto!	Es OK hacerlo bien. Puedes cometer errores. Es humano.
Sé fuerte	¡Muestra lo que sientas!	Es OK mostrar tus sentimientos y pedir ayuda.
Trata más	¡Hazlo!	Es OK hacerlo.
Complace	¡Sé tu mismo!	Es OK ser tú mismo y respetar tus propias necesidades.
Apúrate	¡Tómate tu tiempo!	Es OK tomarte el tiempo necesario.

De hecho, tales arrancadores e impulsores son coherentes con lo establecido por Berne quien señalaba que la forma de evitar seguir los mensajes argumentales es a través de los **permisos**; ya que los permisos dan una lección libre, no crean problemas al Niño pues no llevan en sí ninguna coacción. Pude decirse que el trabajo de Muriel James (1981) sobre la Autorreparentalización está esencialmente basado en la autoconcesión de permisos adecuados a las circunstancias del individuo, *reestructurando su propia personalidad y convirtiéndose en un buen padre o madre para sí mismo*. “La clave está en los permisos. Cuantos más permisos tiene el individuo, menos ligado está por su guión. Por otra parte, cuanto más duramente reforzados están los mandatos del guión (por ejemplo, a través del miniargumento NO OK) más ligado estará por éste” (Berne, 1973).

3.12 Dinámica de Grupos

Este instrumento diseñado por los Analistas Transaccionales está basado en la obra de Berne cuyo nombre es *Estructura y dinámica de organizaciones y grupos* (1963). En ella propone un modelo para el análisis de grupos y organizaciones; sin embargo, no tuvo mucha difusión -ni siquiera se editó en castellano-.

En el Manual de Kertesz - Induni (1977)³³ se encuentra detallada esta herramienta que está dirigida al análisis de cualquier grupo humano.

Las características más importantes de tal instrumento son las siguientes:

- Un grupo es cualquier agregado social con un límite externo y por o menos un límite interno. El límite externo separa a los miembros del grupo de los que no lo son (distinción constitucional, psicológica o especial entre el ambiente externo -zona de miembros- y los miembros del grupo). El límite interno separa al líder o líderes de los miembros restantes y a los líderes (si hay más de uno) entre sí.
- Para realizar el análisis *sistemático* de un grupo se deben elaborar los siguientes diagramas:
 1. Estructura organizacional
 2. Ubicación o estructura pública
 3. Autoridad
 4. Estructura privada
 5. Dinámica grupal
 6. Transacciones entre el Padre, Adulto y Niño de los participantes

³³ Op. Cit. Págs. 22, 38, 45, 72.

Los elementos básicos a considerar en el estudio de un grupo son:

1. El aparato externo
2. El aparato interno
3. El liderazgo
4. La cultura del grupo
5. Las condiciones para el funcionamiento de un grupo
6. El trabajo de un grupo

De este último elemento para el estudio de un grupo resalta el llamado ***Trabajo de Grupo***, donde se distinguen dos conceptos importantes:

Actividad.- Operaciones dirigidas al logro de objetivos comunes.

Proceso.- La actividad dirigida hacia el grupo mismo (discusiones, análisis de relaciones entre los miembros, conflictos, etc.).

Cabe señalar, que una vez explicadas y ejemplificadas cada una de las herramientas diseñadas por el Análisis Transaccional como se plasmó en este capítulo, se llevó a cabo la práctica de las dinámicas grupales y el manejo de los instrumentos en el orden y la forma que se explican a continuación.

CAPÍTULO 4. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación empírica fue desarrollada mediante estudio exploratorio y observación directa, empleando la teoría y herramientas del Análisis Transaccional en un grupo heterogéneo de personas.

Una vez concluido el Taller con base en el Análisis Transaccional con la participación de los 16 sujetos, se llevó a cabo el respectivo análisis de resultados mediante la *observación directa* del proceso de grupo y la *técnica de entrevista oral espontánea*³⁴ tanto colectiva como individual -en algunos casos- en cada sesión sobre los cambios experimentados, dificultades, experiencias y reflexiones más importantes; así como la observación directa de los cambios de actitud y calidad de transacciones sostenidas por los participantes a lo largo de las sesiones.

Sin embargo, el análisis de resultados más importante es el derivado del *Análisis de Contenido* del instrumento llamado "*Contrato de Cambio Positivo de Conducta*".

4.1 Objetivos

General: Comprobación, observación y análisis de la aplicabilidad del Análisis Transaccional como psicoterapia de insight con metas reeducativas (terapia reeducativa); que promueva en el individuo la capacidad del reajuste ambiental y una modificación de metas para poder vivir de acuerdo a sus propias potencialidades.

³⁴ Tamayo M. Tamayo M. (1997) *El proceso de la investigación científica*. México: LIMUSA. pp 122 a 124.

Específicos:

- a) La verificación sobre la posibilidad de esperar resultados de este estilo psicoterapéutico en relativamente poco tiempo.
- b) La comprobación empírica de que El Análisis transaccional sea un modelo terapéutico apropiado y práctico para el tratamiento de problemas interpersonales o relacionales entre los individuos.
- c) Utilización el Análisis Transaccional como una herramienta válida y funcional para el desarrollo de nuevas habilidades sociales.
- d) Observación sobre las posibilidades de que este método terapéutico genere cambios en la dinámica cognitiva de los individuos.

4.2 Procedimiento

La aplicación del A. T. como método psicoterapéutico se llevó a cabo por medio de un Taller teórico - práctico impartido en 16 sesiones de 4 horas cada una y con un intermedio de 10 a 15 minutos. A través de las sesiones se proporcionó a los participantes las herramientas del A. T. y ejemplos de su empleo e incorporación de acuerdo a su problemática particular partiendo del contrato de cambio positivo de conducta (Ver página 21) (ANEXO A) que llenaron en la sesión introductoria; se utilizaron técnicas grupales de retroalimentación, discusión, sociodrama y exposición de testimonios voluntarios.

Tanto la parte que correspondió a la teoría como la práctica del trabajo de investigación, se llevaron a cabo según lo delineado en el *Manual de Análisis Transaccional*³⁵, el libro *Análisis Transaccional Integrado*³⁶ y el Manual del curso de *Crecimiento Humanista con base en A. T.* del Prof. Villatoro (2000), este último, un compendio de la teoría y prácticas de

³⁵ Op.Cit. Pág. 22, 38, 45, 72, 86.

³⁶ Op. Cit. Pág. 10, 22.

distintas obras del A. T. que incluyen a Berne, Muriel James, D. Jongeward, Karpman, T. Harris, etc.; y otros autores de tendencia humanista como F. Perls, Eric Fromm, C. Rogers y A. Maslow.

4.2.1 Características de la población

Los sujetos acudieron voluntariamente a la investigación, respondiendo a una convocatoria para que asistieran a un taller que les proporcionaría información para *resolver problemas interpersonales y mejorar su comunicación e interacción en sus relaciones sociales*. Se mantuvo una breve entrevista individual con cada uno de ellos y llenaron una ficha de identificación en donde realizaron una historia biográfica breve y proporcionaron datos personales; dicha ficha de identificación fue proporcionada por el Instituto de Autocontrol Mental y Superación Integral A. C.

Se trabajó con una población total de 16 personas todas mayores de edad; 10 de sexo femenino de entre 20 y 56 años de edad y 6 del sexo masculino, de 25 a 59 años de edad.

En cuanto a su estado civil; 4 mujeres y 3 hombres casados; 3 mujeres y 2 hombres solteros; y 3 mujeres y 1 hombre divorciados.

Todos de Nacionalidad Mexicana con residencia en el Distrito Federal excepto 2 mujeres y 1 hombre que viven en el Estado de México.

La escolaridad de los participantes al tiempo de la investigación se encontraba en los siguientes términos:

1 hombre en nivel posgrado

4 mujeres y 3 hombres en nivel superior

3 mujeres y 2 hombres en nivel medio superior (preparatoria)

1 mujer en nivel medio superior con carrera técnica

2 mujeres con escolaridad secundaria

Todos ellos se desenvuelven actualmente en un nivel socioeconómico medio y en el caso de 4 de ellos (1 mujer y 3 varones) en el nivel socioeconómico alto.

En lo referente a su actividad u ocupación actual: 2 dedicadas al hogar, 1 chef, 2 estudiantes, 1 agente de seguros, 1 secretaria, 1 redactora, 1 traductora, 1 gerente de banco, 1 fotógrafo, 1 abogado, 1 periodista y 3 comerciantes.

Para proporcionar una atención más personalizada a cada participante del taller, se dividió a la población total en dos grupos de ocho personas cada uno; excepto en la sesión introductoria y la de clausura, donde participaron todos juntos.

4.2.2 Escenario

El taller se llevó a cabo en un salón cuyas medidas son de 4m de ancho por 6m de largo, alfombrado, con asientos suficientes, ventilado e iluminado con un anexo a manera de recepción ubicado en: Magdalena 22 Interior 104 en la Colonia Del Valle, ciudad de México, D. F., Delegación Benito Juárez.

4.2.3 Material

Facilitadora (quien llevó a cabo la investigación y fungió como líder de grupo impartiendo la información del A. T. e implementando las dinámicas): pizarrón blanco, plumones para pizarrón blanco, pantalla para proyecciones, proyector de acetatos, reproductor de audio y música.

Asistentes: Plumaz, hojas o cuadernillos para apuntes.

4.2.4 Capacitación

De acuerdo con M. James (1977), "El A. T. no es sólo un instrumento para los psicoterapeutas: proporciona, además una estimulante perspectiva del comportamiento humano que la mayoría de la gente puede comprender y usar". Bajo esta tendencia son notables las obras "Triunfar con Todos", "Nacidos para Triunfar" y "Libre" de la Transaccionalista citada, con colaboraciones de D. Jongeward (1977), las cuales proponen al lector tareas y ejercicios sencillos de comprender basados en las herramientas transaccionalistas de manera grupal e individual, dichas obras están diseñadas a manera de cuadernillos o guías autodidácticas.

Sin embargo, para llevar a cabo esta investigación como una forma de tratamiento con finalidades u objetivos claramente terapéuticos fue menester que una persona relacionada con la teoría y herramientas del A. T. compartiera la información a los participantes haciendo eco de lo que el propio Kertesz (1985) señala como requisitos para fungir como líder o facilitador del grupo:

- a) Conocimiento de la fundamentación teórica de cada instrumento.
- b) Aplicarlo a las propias conductas (someterse a la misma psicoterapia).
- c) Explicar los instrumentos a otros, dentro del marco de la relación con las mismas (en este caso, las relaciones humanas en general).
- d) Poder comprender y explicar determinadas conductas mediante cada instrumento.
- e) Poder traducir los conceptos, lenguaje y técnicas de otras disciplinas sociales al lenguaje del A. T.

La persona que fungió como facilitadora y que sustenta el presente trabajo, se sometió anteriormente a un trabajo terapéutico con base en el A. T. a través del curso de Crecimiento Humanista impartido en IACOMESI A. C. Posteriormente, tomó una capacitación especial para el empleo de los instrumentos del A. T. con el Miembro Especial de la ALAT (Asociación

Latinoamericana de Análisis Transaccional), Francisco Villatoro, quien se preparó con el propio Dr. Kertesz. Dicha capacitación se extendió por un año al término del cual fué invitada a participar como cofacilitadora en el Curso de Crecimiento Humanista.

4.2.5 Instrumentos

a) Contrato de "cambio positivo de conducta" (ANEXO A). Ampliamente descrito en la página 20 de este texto y del cual se extrajeron las observaciones y testimonios aportados por los sujetos, así como los datos utilizados en el análisis de resultados.

b) Para reforzar la explicación de algunas de las herramientas del A. T. y apoyar a los sujetos su propio análisis se aplicaron también:

1. *Diagrama de áreas de conducta* (ANEXO B). Su función solo fue facilitar a los sujetos la observación de las distintas áreas de conductas donde era posible hacer el contrato terapéutico.

2. Posiciones Existenciales (ANEXO C).

3. Emociograma (ANEXO D).

4. Identificación de Rebusques (ANEXO E).

4.2.6 Programa del Taller

En las primeras etapas del Análisis Transaccional, Berne (1959) recomendó que en psicoterapia su método siguiera cuatro pasos ordenados:

a) Análisis Estructural (estudiando la personalidad individual).

b) Análisis de transacciones (descripción de lo que ocurre entre las personas).

c) Análisis de los Juegos Psicológicos (series de transacciones repetitivas, con una parte inconsciente y un final previsible).

d) Análisis del Argumento de Vida (un plan de vida formulado en la infancia y luego olvidado).

Más tarde, El Instituto Privado de Psicología Médica (IPPEM) en Argentina, liderada por el Dr. Kertesz, quien se formó en esta psicoterapia en la ITAA (Internacional Transactional Analysis Association) fundada por el propio Berne y quien más tarde se convirtió en miembro fundador del ALAT; ideó un modelo de 10 instrumentos todos los cuales describen la conducta del individuo o un grupo desde niveles distintos, formando un sistema de elementos en interrelación.

Por ello, el taller fue programado para llevarse a cabo a lo largo de 16 sesiones teórico - prácticas que se delinearón de la siguiente manera:

Sesión 1

Plática introductoria. Explicación sobre los objetivos y características generales del taller -horario, lugar, tiempo-. Dinámica de presentación, aclaración de expectativas y explicación sobre el Método de *Contrato de Cambio Positivo de Conducta* (ANEXO A); análisis del esquema de *Áreas de Conducta* (ANEXO B) para facilitar la elaboración del mismo. Elaboración de contratos y revisión de los mismos.

Sesión 2

Tema: Análisis Estructural de Primer orden. Dinámicas de discusión, revisión y reconocimiento de estados del Yo mediante imágenes y diálogos entre los participantes para observar el Estado del Yo evidente en el interlocutor.

Se llevaron a cabo ejercicios de identificación de Estados del Yo por medio de fotografías, imágenes en acetatos y representación de psicodramas con el fin de aprender a hacer un diagnóstico de los Estados del Yo básicos.

Sesión 3

Tema: Análisis Estructural de Segundo Orden y Análisis funcional. Dinámicas de discusión. Ejercicio de diagnóstico de Estados del Yo entre los participantes. Relato de experiencias y comentarios.

Para hacer un diagnóstico de la propia personalidad, a cada sujeto participante se le instó a realizar una representación gráfica aproximada del Estado o Estados del Yo que más utiliza durante su desempeño diario.

Sesión 4

Tema: Análisis de Transacciones. Exposición de ejemplos plasmados en la teoría del A. T. Sociodrama de las transacciones clasificadas.

Cada uno de los participantes del taller proporcionó ejemplos de experiencias propias y aportaron ejemplos de nuevas posibilidades de transacciones más sanas y convenientes.

Sesión 5

Tema: Caricias o Refuerzos sociales. Exposición de ejemplos. Una vez que a los sujetos participantes se les explicó y ejemplificó los tipos de *caricias* se llevó a cabo una dinámica grupal consistente en un "círculo de caricias", donde cada participante proporcionó a y recibió un estímulo positivo de sus compañeros, compartiendo sus opiniones y sensaciones (agrado, incomodidad, falta de costumbre, etc.); posteriormente cada uno realizó un análisis propio sobre cómo llenan su *batería de caricias* tomando en cuenta cada una de sus áreas de acción e interacción social (pareja, familia, trabajo, etc.) apoyándose en el cuadro de la página 49 de este trabajo.

Sesión 6

Tema: Las posiciones existenciales. Exposición de ejemplos, discusión de situaciones personales. Después de dialogar sobre la necesidad de adoptar la posición Existencial Realista y las consecuencias que ello conlleva, entre otras, la asunción de la propia responsabilidad sobre las decisiones y actuaciones dentro de una situación determinada; se les invitó a los participantes a realizar y comentar -posteriormente- el ejercicio propuesto para tal efecto (ANEXO C).

Sesión 7

Tema: Emociones Auténticas y sustitutivas (rebusques). Elaboración de emociograma (ANEXO D) destinado a localizar los propios rebusques. Otro ejercicio practicado por los participantes para "identificar problemas emocionales" fue el propuesto por Pamela Lewin (1973) y posteriormente analizado y comentado en cada caso (ANEXO E).

Sesión 8

Tema: Los juegos psicológicos. Análisis de la fórmula de Berne. Psicodrama de los juegos: "Por qué no? - sólo que...", "Alboroto" y "Si no fuera por ti" y análisis de la lectura del juego "Abrumada"³⁷.

Sesión 9

Tema: Juegos psicológicos. Triángulo Dramático de Karpman. Circuitos *Perseguidor* y *Salvador*. Análisis sobre cómo interrumpir el circuito del triángulo dramático. Análisis de las pseudoventajas de "jugar" y búsqueda de auténticos beneficios sin juego psicológico. Comentarios, búsqueda de

³⁷ Op. Cit. pág. 18

soluciones asertivas ante los juegos más comunes desde la posición existencial OK - OK.

Debido a la amplitud teórica y posibilidades de discusión y análisis, esta herramienta fue expuesta en dos sesiones consecutivas. Los participantes leyeron algunos de los juegos más comunes contenidos en la obra de Berne (1975), se dramatizaron los juegos de “¿Por qué no? - Sólo que...”, “Alboroto” y “Si no fuera por ti”. Se invitó a los sujetos que expusieran algún juego o juegos practicados en su ambiente laboral o familiar y fueron analizados mediante el triangulo dramático, invitándolos a participar en la discusión de las opciones más convenientes para dejar el juego tomando en cuenta el contexto de la situación referida según evaluaciones hechas desde los Estados del Yo Adulto, es decir, haciendo observaciones realistas u objetivas.

Sesión 10

Tema: Estructuración del Tiempo. Análisis del cuadro de las formas positivas y negativas de estructuración temporal con sus correspondientes Caricias y plasmado en la página 68 de este trabajo. Se discutió sobre la manera en que cada quien estructura su tiempo, considerando horas al día aproximadas. Comentarios, conclusiones.

Sesión 11

Tema: El Argumento de vida y metas de vida. Análisis de casos míticos y ejemplos. Análisis de las diferencias caracterológicas entre el argumento y el plan de vida. Tarea terapéutica (opcional): Elaboración de un Plan de Vida consciente.

Se discutieron los puntos de diagnóstico del argumento de vida los cuales están descritos en la página 76. Algunos sujetos realizaron una

remembranza durante el taller sobre sus experiencias de infancia (punto 4 del diagnóstico), así como situaciones trascendentes y dramáticas vividas (punto 2 del diagnóstico); pero sobre todo, se discutió sobre las conductas patológicas o inconvenientes reconocidas dentro de sus circunstancias familiares y laborales actuales (punto 1 del diagnóstico).

Sesión 12

Tema: El Miniargumento NO OK. Auto análisis de *impulsores* y las conductas inconvenientes derivadas de ellos. Análisis de ejemplos, retroalimentación grupal para apoyo al diagnóstico y análisis mutuo.

Para apoyarlos en el diagnóstico de sus propios impulsores, se explicó el contenido de la tabla que se encuentra en la página 82.

Sesión 13

Tema: El Miniargumento OK. Análisis de este instrumento y el uso de *Permisores* y *Arrancadores*. Reflexiones y comentarios.

Una vez identificados algunos de los impulsores de cada participante, se elaboró -mediante dinámica de consenso grupal- una lista de los *Permisores* más adecuados o importantes para cada uno de ellos; comprometiéndose a repetirlos para sí mismos siempre que fuera posible con la intención de integrarlos al propio esquema de pensamiento, por ejemplo, anotándolos en una hoja y dejándolos en un lugar visible y leyéndolos una y otra vez.

Sesión 14

Tema: Dinámica de grupos. Análisis de los conceptos más importantes de esta herramienta.

Para el logro de los objetivos prácticos de esta investigación y considerando el tiempo proyectado para llevarla a cabo, no se consideró la elaboración de todos diagramas mencionados en la parte teórica de esta herramienta. Sin embargo, sí se hizo uso del *análisis de transacciones* -caricias, juegos, etc.- (sexto diagrama) para analizar los *procesos y actividad* del o los grupos más importantes para cada participante a lo largo de esta y las anteriores sesiones del Taller.

Sesión 15

Revisión de *Contratos de Cambio positivo de conducta y del Plan de Vida consciente* de cada participante. Aclaraciones, comentarios y reflexiones.

Sesión 16

Clausura del Taller. Convivencia final. Relatos testimoniales, recomendación de bibliografía sobre Análisis transaccional y Retroalimentación grupal.

4.3 Resultados

4.3.1 Proceso grupal

A continuación se describen los eventos más importantes ocurridos en el transcurso de las sesiones que aportaron información valiosa para un posterior análisis de resultados. Se hace referencia tanto a eventos grupales como de manera individual, llamando a los sujetos por la primera letra de su nombre y su edad.

Durante la segunda sesión del taller, el sujeto femenino M.52 se mostró claramente sorprendida al darse cuenta que durante “toda su vida”³⁸ se ha manejado en Estado del Yo Padre, utiliza las palabras “debería o debiera ser” en su comunicación cotidiana así como crítica positiva o negativa en sus temas de conversación. Comentó que si bien se había percatado de ser una persona autoritaria no había comprendido hasta ese momento cómo es que la gente la percibía; por ello, decidió trabajar durante el taller para equilibrar un preponderante Padre Crítico en su dinámica personal con un crecimiento del Adulto y sobre todo el reconocimiento de su Niño que mencionó tener muy reprimido desde su infancia debido a las circunstancias apremiantes a que tuvo que hacer frente durante la misma. Algunos otros casos fueron expuestos ante el grupo de manera similar, en donde se deducía una falta de equilibrio entre los Estados del Yo (patología estructural).

Durante la retroalimentación de la sesión 3, 6 sujetos femeninos y 5 masculinos reconocieron tener un Padre Crítico Negativo muy fuerte en su personalidad que interfiere con la posibilidad de mantener relaciones

³⁸ Los entrecomillados aluden a palabras o frases utilizadas por los propios sujetos.

interpersonales sanas. Específicamente, el sujeto femenino J. 56 reconoció tener un Padre Nutritivo Negativo muy exacerbado causante de las transacciones de sobreprotección con sus 4 hijas (todas mayores de edad y 3 casadas). El sujeto masculino P.28 reconoció tener problemas para externar una conducta coherente con lo descrito como Padre Nutritivo Positivo pues se ha manejado de forma “fría y calculadora” y dijo haber comprendido que eso era fuente de muchos de los conflictos en su relación de pareja y que ahora debía considerar que es capaz de desarrollar esta posibilidad en su personalidad y mejorar su relación. Los Sujetos femeninos E. 20 y E. 34 reconocieron ante el grupo la conveniencia de adecuar su Niño Rebelde pues les provoca conflictos de interacción social lo que entre otras cosas les ha traído en consecuencia ser consideradas “infantiles” o “inmaduras” y consideraron que haciendo un reconocimiento de su Padre Crítico OK y su Adulto pueden mejorar su problemática. El sujeto masculino A.59 mostró resistencia a la retroalimentación grupal, no mostró interés en recibir apoyo en su diagnóstico estructural mediante las dinámicas de grupo, sólo se limitó a *dar consejos* de cómo deberíamos comportarnos con la gente para solucionar nuestros conflictos interpersonales; de lo cual puede deducirse, en este caso, una posible patología estructural que impide la apertura y flexibilidad del su Estado del Yo Adulto manteniendo al mando de su dinámica personal al Estado del Yo Padre.

Al final de la sesión 4, la mayoría de los participantes expresaron poder identificar el tipo de transacción en la que usualmente se ven involucrados, 5 sujetos consideraron esta herramienta -Análisis de Transacciones- “complicada” y sólo 9 de los 16 diagramaron con éxito una transacción propia y encontraron una opción para solucionarla.

La sesión 5, fue muy emotiva. Algunos compartieron experiencias de la infancia, reconocieron poseer creencias erróneas y conductas equivocadas

aprendidas durante la misma y que han marcado la calidad de sus relaciones humanas en general. El caso del sujeto P.28 quien ya había manifestado deficiencia en la parte nutricia de su Padre, reconoció en esta sesión, hacer uso del *sistema económico de Caricias* descrito por el A. T. y decidió cambiarlo por el *sistema de abundancia*. El resto de los sujetos hizo un recuento interesante de la calidad de reconocimientos sociales que da y que recibe, manifestando 10 casos dificultad para dar caricias positivas y adecuadas; lo demás, dificultad para recibir caricias positivas.

Después de la revisión teórica de la sesión 6 y realizar los ejercicios programados para identificar la posición existencial (P.E.) usualmente adoptada por los sujetos, 5 de ellos reconocieron transaccionar desde la P.E. (NO OK/OK); 4 reconocieron utilizar la P.E. OK/NO OK y de manera general, el grupo se manifestó en favor de la opinión del sujeto masculino D.29 que dijo: “creo que la actitud OK/OK -realista- no es la más utilizada debido a nuestra educación... es la que más trabajo cuesta pero es la más conveniente.”

Durante la sesión 7, todos manifestaron tener algún rebusque emocional aprendido en la infancia. Derivado del emociograma y test de identificación de problemas emocionales se obtuvo que:

En 10 casos había problemas para manifestar afecto.

En 8 casos problemas para manifestar tristeza y miedo.

En 5 casos problemas para manifestar enojo.

En 3 casos problemas para manifestar una conducta sexual auténtica.

En 3 casos problemas para manifestar alegría.

Las emociones sustitutas o rebusques más mencionados por los participantes fueron: culpa, rencor, resentimiento, falsa ira, falsa tristeza, inadecuación, vergüenza.

El sujeto D.29, expresó ante el grupo haberse dado cuenta que había aprendido a hacer uso de la burla e ironía de manera sistemática ante el temor de mostrar a la gente algún rasgo de miedo o tristeza.

Durante las sesiones 8 y 9, todos los participantes tuvieron la oportunidad de analizar algún juego en que participan o habían participado. En general, se observó que les es más fácil utilizar el triángulo dramático de Karpman que la fórmula original de Berne. 5 Sujetos que ya habían reconocido actuar la mayor parte del tiempo en Padre Crítico, reconocieron tomar el papel de Perseguidores o Salvadores (dependiendo de la situación social) sintiéndose incomprendidos o no valorados después por sus acciones (cambiando al rol de víctimas), asimismo, nos relataron algunos ejemplos de sus transacciones. Otros sujetos también expusieron ejemplos de sus propios juegos y reconocieron juegos en las relaciones interpersonales de su ambiente laboral o familiar.

En la sesión 10, se observó en algunos participantes una clara asociación de las distintas herramientas del A. T. aplicadas a sus propias circunstancias, un ejemplo de ello es el caso de L., femenina de 30 años que relató lo siguiente:

Su trabajo como redactora en una agencia de noticias la abrumba con horarios rigurosos extenuantes (entre 10 y 12 horas) en un ambiente de continuo estrés; sin embargo, reconoció que mucho de aquel estrés se debe a las transacciones negativas e inconvenientes que sostiene con su jefe y una compañera. Se dio cuenta de que aunque la mayor parte del tiempo lo ocupa *Activamente*; existen lapsos en que se encuentra interviniendo en un *Juego Psicológico* con el rol de *Perseguidora* ya que identificó que trata mal a su jefe y compañera desde que notó que existen preferencias por esta última por parte del jefe ya que sostienen una relación amorosa. L., confesó que si bien, ella había manejado el argumento de reprobado tal conducta por que su Jefe es casado; ahora reconoce que no sólo le molesta

eso sino también los beneficios que obtiene la compañera por tal relación (pasando entonces al Rol de Víctima).

Continuando con su auto análisis, L. reconoció que a través de tal Juego obtiene muchas *caricias negativas* que la mantienen estimulada. Otra parte interesante en este caso es que pudo también llegar a la conclusión de que al mantenerse inmersa en el *Juego*, este le proporciona *Pasatiempos* afines al mismo; pues con el resto de sus compañeras se la pasa criticando “las conductas negativas de su jefe y su amante” y quejándose (“No es terrible”) una y otra vez. Cabe señalar que L., no tiene pareja, y ella misma reconoció tener problemas en esa área, porque tiene miedo a la *Intimidad* tanto a nivel de pareja como a nivel de amistades lo que explica mucho del origen de su problemática individual y laboral.

10 de los participantes después de escuchar el testimonio de L.30 reconocieron también tener problemas para llegar a la Intimidad aún con sus parejas; llenando tiempo con juegos psicológicos para evitarla o trabajando durante más de 10 horas al día.

Sesión 11. Derivado del análisis de conductas inapropiadas (transacciones inconvenientes), patologías estructurales, dificultades emocionales, reconocimiento de conductas, creencias y actitudes parentales adoptadas y reproducidas a lo largo del taller, 10 sujetos afirmaron haber identificado mensajes argumentales. En general, expusieron que para identificar la mayoría o todos sus mensajes argumentales necesitarían de más tiempo. 6 sujetos tuvieron dificultades para hacer reconocimiento de algún mensaje argumental. A todos los sujetos les agradó la idea de realizar un *plan de vida consciente* para evitar el destino argumental; en 5 casos, actualizar el que ya tenían pensado con anterioridad al taller. A la siguiente sesión todos excepto el sujeto masculino R.53 quien no asistió, expusieron ante el grupo su nuevo proyecto de vida y la mayoría mostró gran entusiasmo.

Sesión 12 y 13. Después de la revisión teórica correspondiente, los participantes se dieron cuenta de manifestar algunas conductas derivadas de los “impulsores” en el siguiente orden de insistencia:

- 1º. Conductas derivadas del impulsor “se fuerte”.
- 2º. “Complace” y “Apúrate”.
- 3º. “Trata más”.
- 4º. “Se perfecto”.

Después del ejercicio programado de consenso, se obtuvieron los siguientes “permisores” relevantes y que se aplicaban a la mayoría de los casos:

1. Puedo hacer las cosas con tranquilidad.
2. Voy a disfrutar el Aquí y Ahora.
3. Puedo atender con tranquilidad a la gente.
4. No soy el responsable por lo que otros sienten o hacen.
5. Soy responsable de mis propias decisiones, sentimientos y acciones.
6. Puedo sentir y mostrar mis sentimientos cuando así me convenga.
7. Soy capaz de mostrar flexibilidad, me conviene.
8. Puedo ser responsable sin dejar de disfrutar.
9. No es necesario corregir a la gente si no me lo piden. Soy aceptante.
10. Puedo fijarme metas sencillas y razonables y encontrar el modo eficaz de llevarlas a cabo.

4.3.2 Contrato de cambio positivo de conducta

Como se mencionó en el Capítulo 2 de este trabajo, el Análisis Transaccional busca utilizar el modelo contractual para definir y reforzar los cambios positivos de conducta que pueden esperarse lograr mediante la práctica de las herramientas derivadas de la teoría de Berne (1958). Todos los participantes del taller elaboraron un Contrato para tal efecto cuyos resultados fueron analizados durante las últimas dos sesiones del taller y que arrojaron los siguientes resultados:

16 Sujetos realizaron el contrato de cambio positivo de conducta según lo dispuesto por el A. T. y descrito en el capítulo 2.

9 Sujetos realizaron avances importantes coherentes con su contrato pero no en el tiempo acordado. Reconocieron falta de tiempo.

5 Sujetos cumplieron con los resultados contratados al cierre del taller.

2 Sujetos no trabajaron lo acordado.

Áreas en que manifestaron haber hecho cambios reales al final del taller, consideradas o no en el contrato de cambio inicial:

1°. Área cognitiva: Los 16 sujetos mencionaron cambios en su “forma de pensar” como actualización de valores, revaloración de creencias erróneas o inconvenientes, reconocimiento de prejuicios.

2°. Área social: 10 Sujetos reportaron mejoría en su relación de pareja a través de cambios en la comunicación, comprensión y/o empatía. 8 Sujetos reportaron mejoría en sus relaciones laborales. 15 Sujetos mejora en sus transacciones familiares mediante la comprensión, apertura, tolerancia y perdón.

3°. Área somática: 1 persona contrató y consiguió corregir hábitos alimenticios inapropiados. 1 Sujeto contrató, pero no consiguió durante el taller dejar su adicción al tabaco pero consideró buscar ayuda especializada e individual.

En cuanto a otras actividades reportadas: 4 iniciaron actividades deportivas anteriormente postergadas; 1 sujeto inició actividad recreativa. Y 4 sujetos se enfocaron en la reestructuración positiva y productiva de su tiempo.

4.4 Análisis de resultados

Derivado del Análisis de contenido de los Contratos de *Cambio Positivo de Conducta* y los datos obtenidos durante el *proceso grupal* los resultados pueden resumirse como sigue:

1. Se observó generación de insight sobre las actitudes y conductas más concientes, lo que ha quedado demostrado mediante la manifestación de una creciente autocomprensión sobre las motivaciones, impulsos y contenidos psicológicos que pudo realizar cada participante.
2. Desarrollo de mayor capacidad de autoconciencia y auto responsabilidad sobre sus propias emociones, pensamientos y conductas.
3. Incremento en la autoconfianza y reconocimiento de la propia valía.
4. Interés renovado para el establecimiento de Planes de Vida realistas; considerando todas y cada una de las cualidades, necesidades y capacidades de la propia personalidad en cada una de las áreas del desarrollo humano; lo que trae consigo la capacidad de un reajuste ambiental positivo y motivación para la vida.
5. Mejoría en general de las relaciones Humanas de los participantes; en particular, cada sujeto realizó cambios en sus transacciones interpersonales en el área conductual o rol social que se propuso.
6. Los participantes en general, refirieron algunos cambios en su “manera de pensar”, lo que refiere *flexibilidad cognitiva* como consecuencia de la incorporación de información nueva, realista y actualizada (desarrollo del Estado del Yo Adulto) lo que les permitió mejorías importantes en la habilidad para adaptarse a sus circunstancias particulares y el aprendizaje de nuevas respuestas para eventualidades futuras ya que mediante el empleo de las herramientas del A. T. pudieron:
 - a) Hacer uso del Análisis estructural y de Transacciones para comprender las dinámicas en sus relaciones humanas más cercanas.

- b) Reducir y manejar cierto grado de estrés al tener otro punto de vista más realista y objetivo de sus circunstancias.
- c) Reducir la incidencia de problemas relacionales anteriormente repetitivos; una vez que fueron hechos conscientes, analizados y resueltos mediante redecisiones.
- d) Conocimiento y manejo adecuado de sus estados afectivos; identificación de rebusques y reconocimiento de emociones mal elaboradas a la luz de nuevas soluciones.
- e) Revisión de principios, valores, tradiciones y creencias para su revalidación o invalidación según lo que conviene a sus circunstancias actuales.

7. Motivación para tratar y resolver algunos problemas más específicos de manera individual. Algunos manifestaron gran interés para solicitar psicoterapia aún cuando su actitud -antes del Taller- era negativa al respecto.

8. Manifestación de una incipiente reestructuración de la personalidad ya que se trató con cambios de conducta y actitudes no sólo a nivel exterior, sino también se analizó material de carácter intrapsíquico -dinámica entre los Estados del Yo- cuestión que podría trabajarse más profundamente y con resultados a más largo plazo mediante una atención más profunda y prolongada en el tiempo ya sea de manera grupal o individual.

4.4.1 Planteamientos

Con base a los resultados de la presente investigación empírica de la aplicación del A. T. a la psicoterapia de grupo puede decirse que los objetivos planteados se cumplieron con las siguientes delimitaciones:

a) "Los instrumentos terapéuticos del Análisis Transaccional son fáciles de enseñar efectivamente mediante la dinámica grupal en un lapso breve de tiempo."

Las 10 herramientas desarrolladas por los transaccionalistas derivadas de la teoría de Berne, fueron expuestas a lo largo de 16 sesiones de aproximadamente tres horas 45 minutos cada una; con resultados positivos. La retroalimentación grupal reveló facilidad en el aprendizaje de tales herramientas cada vez que los sujetos aplicaban cada herramienta a su experiencia personal y lo expusieron dentro del grupo.

b) "Muchos de los problemas interpersonales o relacionales pueden ser tratados mediante los Instrumentos terapéuticos del A. T."

En general, los participantes manifestaron una rápida comprensión del modelo de la personalidad de Berne; con base a la misma, realizaron su propio autodiagnóstico estructural y relacional; concientizaron sobre el por qué de algunas de sus dinámicas patológicas tanto a nivel interpersonal como a nivel intrapersonal (patologías estructurales). Esto los llevó a considerar en mayor o menor grado algunos cambios positivos o más productivos en el desarrollo de sus roles sociales y el desempeño de sus actividades diarias.

c) "El A. T. resulta ser una herramienta válida y funcional para el desarrollo de nuevas habilidades sociales".

Se entiende que la *capacidad de Adecuación* cuyo objetivo principal persigue el A. T. consiste en el incremento en la capacidad de adaptación social y situacional continua, mediante el conocimiento y manejo adecuado de las posibilidades que cada persona posee para responder asertivamente ante cada nueva situación o crisis. Además de comprobarlo mediante la aplicación de lo aprendido en el taller a su vida diaria, los participantes manifestaron incremento en la comprensión sobre sus propias capacidades

y limitaciones, errores y virtudes propias y ajenas, dejando a un lado algunos prejuicios de los que eran conscientes; así como ideas erróneas y falsas expectativas.

d) "Mediante el tratamiento con este estilo psicoterapéutico (A.T.) se observan cambios en grados variables en la dinámica cognitiva de los individuos".

Este modelo psicoterapéutico grupal proporcionó información que cada sujeto utilizó según sus propios objetivos y metas que en algunos casos fueron ampliándose conforme transcurrieron las sesiones del Taller, todo lo cual se tradujo en desarrollo positivo del potencial de cada sujeto, *iniciando o ampliando* su capacidad de autoanálisis y autocomprensión, es decir, en la maduración de su personalidad y una incipiente reestructuración cognitiva.

4.4.2 Conclusiones

Esta investigación se realizó con el objeto de comprobar la aplicabilidad del Análisis Transaccional al tratamiento de problemas sociales derivados de la dinámica interpersonal e intrapersonal de las personas desde un enfoque humanista y racional mediante el método *didáctico* en donde el facilitador proporciona la información y los participantes la aplican en su vida diaria para el logro de objetivos específicos mediante su contrato de cambio.

El presente trabajo ha pretendido proporcionar una experiencia directa de la adaptación de la Teoría de Eric Berne y su propuesta psicoterapéutica que han sido utilizadas con éxito en el ámbito psiquiátrico, laboral, organizacional, administrativo, etc.

Debido a su naturaleza, y como ha quedado descrito a través de la descripción del taller, el A. T. puede usarse con fines preventivos y de rehabilitación ya que sus herramientas permiten hacer deducciones, y

adaptaciones cognitivas y conductuales en las personas en un nivel de profundidad proporcional a sus intereses propios y capacidades psicológicas. Como psicoterapia grupal aplicada, el Análisis Transaccional permite el autoanálisis y comprensión de la propia problemática en una situación real de interacción -el grupo-; trayendo además consigo, todas las ventajas que la psicoterapia grupal proporciona: calidez, identificación, apoyo mutuo, aprendizaje de nuevas soluciones, motivación, aceptación, pertenencia, adaptación; todas estas cualidades manifestadas por el grupo y gratamente compartidas por todos y comentadas en la convivencia final del taller.

4.4.3 Limitaciones Metodológicas

Aunque se observó facilidad de comprensión y aprendizaje de las herramientas del A. T. dentro de la población participante, es preciso aclarar que este estudio no puede generalizar los resultados a personas de nivel socioeconómico bajo o de pobreza extrema ya que dicha problemática no formó parte del estudio.

Uno de los principales objetivos del presente trabajo fue demostrar lo práctico que puede resultar la aplicación de las herramientas del A. T. para la solución de conflictos -principalmente- interpersonales; por ello, para el tratamiento de patologías específicas psiquiátricas y psicodinámicas es menester otro tipo de herramientas psicodiagnósticas, psicométricas y de evaluación de personalidad más profundas antes y después del tratamiento para un mejor análisis de los alcances terapéuticos del A. T.

Por cuestiones de tiempo y disponibilidad de recursos propios y de los asistentes al taller; se programó el mismo para 16 sesiones; pero es necesario hacer hincapié que este estilo psicoterapéutico tiene sus propios criterios de "Alta", que según Berne (1966) deben ser:

1. Cumplimiento de contratos. Se da de alta solo de la conducta o conductas contempladas en el mismo.

2. Estado de Adecuación (Okeyness) en una muestra de conducta de tiempo limitado, debiendo expresarse la persona en forma directa, clara, espontáneamente y sin rebusques ni mandatos.
3. Demostrar capacidad de intimidad (expresión adecuada de emociones auténticas), conciencia de las cosas en el aquí y ahora; y autonomía.

De los resultados del Taller, puede deducirse que se cumplió con el Criterio 1 en cinco casos y en 9 se obtuvieron resultados parciales importantes para los fines de esta investigación; los Criterios 2 y 3 estuvieron desarrollándose en mayor o menor grado en cada sujeto a lo largo del mismo, pero sería cuestión de tiempo el poder evaluar con dichos criterios a cada sujeto para darle correctamente de Alta.

4.4.4 Otras vías de investigación

Está claro que las herramientas del A. T. elaboradas con base en la teoría de Eric Berne (1958), han sido enriquecidas con otras corrientes terapéuticas humanistas, principalmente las concepciones derivadas de la Gestalt; por ello, es menester reconocer que el A. T. proporciona un marco racional amplio y profundo que puede complementar o enriquecer otros estilos psicoterapéuticos y sería factible y sumamente interesante realizar una exhaustiva correlación del Análisis Transaccional con otras teorías importantes que siguen teniendo resultados positivos en la psicoterapia (de apoyo y reeductativa).

Quedan pendientes investigaciones empíricas con aplicación de pruebas estandarizadas para el tratamiento de psicopatologías específicas con Análisis Transaccional.

En sí mismo, el presente trabajo busca despertar interés en las futuras generaciones de Psicólogos y Psicoterapeutas en el conocimiento del Análisis Transaccional y sus posibilidades de aplicación, lo que resultaría no

sólo útil en el ejercicio de la profesión sino además en el propio desarrollo personal; como lo han comprobado profesionistas de otras áreas sociales y administrativas.

Bibliografía

Berne, E. (1959) *El Análisis Transaccional en la psicoterapia*.

México: Editorial V Siglos.

Berne, E. (1975) *Los juegos en que participamos*.

México: Editorial Diana.

Berne, E. (1986) *Qué dice Usted después de decir Hola*.

México: Grijalbo.

Bradshaw, John. (2003) *Volver a la niñez: Cómo recobrar y vivir con su niño interior*. México: Selector.

Dorshc, F. (1996) *Diccionario de psicología*.

Barcelona: Herder.

Dussay, J. (1977) *Egograms*. New York: Harper & Row.

Goleman, D. (2001) *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (27ª. Edición). México: Javier Vergara Editor.

Harris, T. A. (1983) *Yo estoy bien - Tú estás bien*. México: Grijalbo.

James, M. & Jongeward, D. (1977) *Triunfar con todos: Análisis Transaccional para grupos*. E. U. A: Fondo Educativo Interamericano, S. A.

James, M. & Jongeward, D. (1986) *Nacidos para triunfar*.

México: Sistemas Técnicos de Edición S. A. de C. V.

James, M. (1982) *¡Libre! Podemos ser buenos padres de nosotros mismos*. México: Fondo Educativo Interamericano.

Kahler, T. (1978) *Transactional Analysis revisited*.
Arkansas: Human Dev.

Kertész, R. (1985) *Análisis Transaccional Integrado*.
Buenos Aires: IPPEM.

Kertész, R. & Induni, G. (1977) *Manual de Análisis Transaccional*.
Buenos Aires: Conantal.

Kertész, R. & Casale, C. & Savorgnan. (1973) *Introducción al Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Paidós.

Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*.
Madrid: Díaz de Santos.

Noriega G. (1990) *¿Qué se puede esperar de mi si me dicen que soy incorregible?*. México: Tesis UNAM.

Perts, F.(1986) *Aquí y Ahora*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Rojas S, R. (1991) *Guía para realizar investigaciones sociales*. (7ª Edición)
México: Plaza y Valdéz.

Tamayo M. (1997) *El proceso de la investigación científica*.
México: LIMUSA.

Villatoro, F. (2000) *Crecimiento Humanista con base en A. T. Manual*.
(Primera compilación, 1993) México.

Weiss, B. (2003) *A través del tiempo*. España: Litografía Rosés.

Wolberg, L. (1977) *La técnica de la psicoterapia*. (Trad. Por Universidad Iberoamericana). Londres: Grune & Stratton.

Glosario

Estados del Yo. Son componentes estructurales de la personalidad y han sido denominados Estado del Yo Padre, Estado del Yo Adulto y Estado del Yo Niño, cada uno consiste en un sistema de emociones y pensamientos, acompañado de un conjunto afín de patrones de conducta.

Estado del Yo Padre (Padre interno). Cuando una persona actúa, habla o piensa como lo hicieron su padre, madre y otras figuras importantes de su infancia, funciona en este Estado del Yo. El Padre contiene y transmite elementos culturales, las pautas sociales, morales y religiosas, las reglas de convivencia; lo que se DEBE hacer, es decir, el concepto *aprendido* de la vida.

Estado del Yo Adulto. Es cuando la persona funciona evaluando la realidad, procesándola y actuando en consecuencia. Le corresponden los juicios de realidad, el razonamiento lógico y el pensamiento racional: lo que CONVIENE hacer, el concepto *razonado* de la vida.

Estado del Yo Niño. Es cuando la persona piensa, siente y actúa como en su niñez. En este estado del Yo residen las emociones, intuición, creatividad y espontaneidad, lo biológico, el pensamiento mágico, lo que nos GUSTA hacer; es decir, el concepto *sentido* de la vida.

OKEYNESS (*adecuación*). No existiendo una traducción exacta del término OK en español, ha sido incorporado con una connotación de adecuación que alude al sistema positivo (OK) de conducta de la persona ya que cada Estado del Yo tiene dos sistemas de conducta, una positiva (OK) y una negativa (NO OK); entre las cuales el individuo tendrá siempre la posibilidad de elegir; en este sentido la persona tendrá cierto grado de *Okness* o cierto grado de Adecuación en cada una de sus circunstancias.

Posición Existencial OK-OK (realista). Esta posición psicológica es resultado de *decisiones conscientes* provenientes del Estado del Yo Adulto Integrado, contrario a lo que sucede con las posiciones restantes que fueron

asumidas durante la primera infancia con base en el aspecto *sentido* de la vida (Niño). **Yo Estoy Bien (OK) +/- * Tú estás Bien (OK) +/-**; implica una visión situacional que incluye aspectos tanto positivos como negativos de uno mismo y de los demás, la aceptación propia y de los demás como seres humanos en evolución. No se exige perfección ni se niegan los aspectos duales de la realidad.

Transacciones. Son intercambios de estímulos y respuestas entre estados específicos del Yo de diferentes personas. Se llaman así porque existe una acción (Estimulo) y una reacción (Respuesta).

Caricia. Es un estímulo o reconocimiento intencional dirigido de una persona a otra, puede ser físico, verbal, gestual o escrito; pueden ser de naturaleza positiva o negativa según su efecto en la persona que la recibe.

Juegos psicológicos. Son series de transacciones ulteriores que progresan hacia un resultado previsible y bien definido. Son deshonestos en cuanto a que no se pide de manera honesta el estímulo o respuesta requerida, sino de manera ulterior; son conflictivos, repetitivos y dramáticos (porque existe un cambio de roles, como en los dramas).

Rebusque. Consiste en una emoción o conducta inadecuada, patológica, fomentada por los padres o sustitutos en la infancia, que reemplaza una emoción auténtica, no permitida, que no obtenía caricias o fue prohibida. Se llama así porque el individuo la “rebusca” para volver a sentirla a través de transacciones (NO OK) o diálogos internos.

Argumento de Vida. Es un programa en marcha, desarrollado en la primera infancia bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida. Reemplaza la idea de “destino” y nace de la incertidumbre que produce tener que tomar constantemente decisiones ante las múltiples situaciones que se nos presentan en la vida.

Miniargumento. Se define como una secuencia de conductas observables que partiendo de un mensaje contraargumental o *impulsor*, avanza en el

sistema negativo de conducta a través de las posiciones existenciales -/+, +/- y -/- y los rebusques y los mandatos correspondientes a cada posición.

Impulsor o mensaje contraargumental. Mensajes verbales, socialmente edificantes, consejos, que intentan contrarrestar los mandatos.

Mandatos (del argumento). La mayoría son prohibiciones (No hagas, no disfrutes, etc.) que son consecuencia de los mensajes parentales, particularmente de los no verbales (lo que los padres hacen) más que de los verbales. Producto de comportamientos parentales repetitivos y aceptados por el niño cuando su cumplimiento es reforzado por la familia. El sistema de mandatos en una persona se convierte en la estructura de su Argumento de Vida.

Antiargumento. Es la inversión del programa del Argumento. Reacción del Niño Rebelde del individuo que mantiene la ilusión de estar fuera del argumento, pero que haciendo exactamente lo contrario (de lo que se “espera que haga”) a su programa argumental tiene que consultar sus mandatos. Por lo tanto, en este caso no existe real independencia que consistiría en hacer lo que conviene en cada momento, de acuerdo a la decisión del Adulto.

CONTRATO DE CAMBIO POSITIVO DE CONDUCTA

Mediante el presente formalizo mi Contrato de cambio positivo de conducta entre el Grupo de Relaciones Humanas en el cual estoy participando por mi voluntad consciente (Adulto), que me propongo a cumplir como una Meta observable y medible en Mi conducta y en el plazo que establezco en el mismo.

Mi Contrato consiste en: _____

A cumplir en un plazo de: _____

1. ¿Qué dice mi Padre interno acerca de este contrato? (Especificar con las figuras más significativas en la infancia y adolescencia: papá, mamá, abuelos, tíos, etc.) ¿Qué considero y creo que dirían o harían dichas figuras al respecto?

2. ¿Qué siente mi Niño interno sobre el contrato? (Considerar estados emocionales o sentimientos: rebeldía, enojo, sumisión, tristeza, ansiedad, alegría, etc.)

3. ¿Por qué me Conviene el contrato? ¿Qué piensa mi Adulto al respecto? ¿Se justifica la inversión: tiempo y dinero? ¿Es factible cumplirlo? ¿Cómo lo lograré?

4. Imaginando que he cumplido el contrato, ¿Qué siento al respecto?

Lugar y Fecha _____

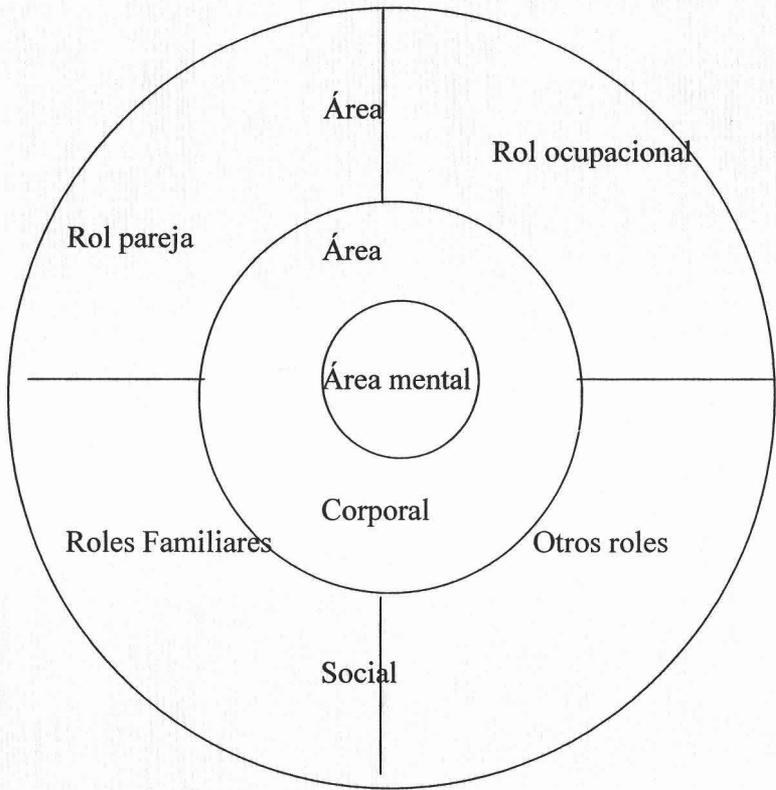
Nombre completo _____

Firma _____

Testigo (Nombre y firma) _____

DIAGRAMA DE ÁREAS DE CONDUCTA

ANEXO B



POSICIONES EXISTENCIALES

“Escoja un problema en el cual Usted debe tomar una decisión importante y

1. Tome una decisión desde cada una de las cinco posiciones existenciales:

OK/OK (+/+) =

NO OK / PK (-/+) =

OK / NO OK (+/-) =

NO OK / NO OK (-/-) =

OK / OK (+/- - +/-) =

2. ¿Cuál de estas decisiones corresponde a la que Usted realmente tomaría?

3. Analice cómo se siente en cada posición.

4. Analice las consecuencias probables de cada decisión. ¿Cómo le afectaría cada una de ellas a Usted y a las personas involucradas?”

EMOCIOGRAMA

1. Revisa en tu niñez y recuerda qué Emociones Auténticas estaba prohibido expresar en la familia.

2. Las Emociones Auténticas prohibidas... ¿Por cuáles emociones o sentimientos te enseñaron a reemplazarlas?

- a) ALEGRÍA-GOZO, por
- b) EL AFECTO, por
- c) LA SEXUALIDAD, por
- b) LA TRISTEZA, por
- c) EL MIEDO, por
- f) LA IRA, CÓLERA, RABIA, por

3. ¿Cuál es el REBUSQUE más frecuente en tu vida actual?

4. ¿Cómo lo aprendiste?

5. ¿Cómo era el CONTROL PARENTAL, esto es, qué tipo de manipulaciones: verbales, sociales o materiales ejercían tus FIGURAS PARENTALES hacia ti?

Identificación de Rebusques

Responde de tal manera que un niño de 5 años entendería perfectamente (motivando al Estado del Yo Niño a responder).

Yo siento (emoción)

Porque Yo pienso que al (conducta)

Seré (respuesta parental NO OK)

En vez de (respuesta parental OK)

Por eso Yo (problema que justifica mi problema, juego o rebusque)
