



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE

UNIDAD #1

**DESARROLLO HISTÓRICO.
ESTADOS DEL YO, SU ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO.
PATOLOGÍAS: CONTAMINACIÓN, SIMBIOSIS, EXCLUSIÓN**

OBJETIVOS

- **Conocer la estructura de la personalidad que propone el modelo**
- **Conocer y diferenciar los Estados del YO**
- **Aprender a detectar la activación interna y externa de los Estados del Ego**
- **Ensayar alguna estrategia de cambio**

CONTENIDOS

- 1. Desarrollo histórico**
- 2. Características del Análisis Transaccional**
- 3. El proceso de intervención**
- 4. Contenidos del Análisis Transaccional**
- 5. Estados del Yo, su estructura y funcionamiento**
- 6. Patologías: contaminación, simbiosis, exclusión**

1. Desarrollo histórico

Para empezar vamos a hacer una breve referencia al creador del modelo, Eric Berne, psiquiatra que primero fue psicoanalista como otros autores representativos de la psicoterapia en el siglo XX.

Por tener alguna fecha de referencia, a mitad del siglo XX Berne estaba ya trabajando como terapeuta desde la línea psicoanalítica en la que se formó y de la que excluyeron desde la ortodoxia psicoanalítica, y tal vez en parte



esto le dio la oportunidad de crear desde su erudición un nuevo modelo con el que ahora podemos contar.

La propuesta innovadora de Berne, bebió de las fuentes psicodinámicas de Federn que fue su psicoanalista y al que él mismo le atribuye el concepto original de "Estados del Yo", "Momentos del Yo", que define como bloques con un modo peculiar de pensar, sentir, ubicarse y comportarse. También Weiss es señalado por Berne para abordar la descripción de los Estados del Yo como "un residuo infantil", lo que denomina "presencia psíquica" que es la imagen mental del otro ego, generalmente una figura parental interiorizada y que influye en la experiencia emocional y en el comportamiento en determinadas situaciones. (Berne, 1976, p.17).

Berne trabajó en el ejército como terapeuta y esta fue una de las experiencias que le marcaron ya que el modelo de psicoterapia vigente requería un proceso largo y poco efectivo para soldados que necesitaban recuperarse lo antes posible. Esto es lo que se cuenta con cierto talante anecdótico. El caso es que parece que ya se estaba fraguando su idea de generar un modelo diferente, que precisara menos tiempo de intervención.

Berne fue desarrollando sus ideas, atando sus propios cabos y comenzó a trabajar en lo que ahora llamamos Análisis Transaccional. Su trabajo en la consulta le permitía ver diferentes tipos de personas con quién ir practicando las ideas que estaba desarrollando. Suele sostenerse que en la terapia seguía haciendo psicoanálisis y en la terapia de grupo Análisis Transaccional.

Otro autor de gran interés es Claude Steiner, el discípulo más cercano de Eric Berne. Haremos referencia a este autor de manera especial en el tema de las caricias. El modelo cuenta con otros muchos autores y autoras que también iremos citando cuando corresponda. Claude Steiner es el más relevante porque estuvo muy cerca de Berne y desarrolló aspectos muy



importantes del A.T. que a nosotros nos interesan especialmente relacionados con la Educación Emocional. Desarrolló el concepto de *caricias* que aunque fue propuesto en primera instancia por Berne, él lo amplió. Claude Steiner acompañó a Berne al principio como ayudante y se ha convertido en un gran divulgador del modelo hasta su muerte en 2017.

Iremos aportando más referencias históricas cuando vengan a colación a lo largo del curso.

Creemos que conviene conocer a los autores de referencia, acudir a las fuentes. Existen numerosos transaccionalistas que escriben libros y hay muchos que no son transaccionalistas y escriben utilizando conceptos del Análisis Transaccional sin citar a los autores. Nosotros abogamos por conocer las fuentes originales y desde luego también las actuales, siempre que actualicen conceptos o respeten las referencias.

Berne comenzó a estructurar su perspectiva de la personalidad desde la práctica clínica y él mismo cuenta en uno de sus libros *Análisis Transaccional en Psicoterapia*, cómo construye los *Estados del Yo*:

Cuenta el caso de Ned, un paciente suyo que era abogado: A diario en su trabajo era un brillante abogado que no parecía tener ningún problema pero los fines de semana se escondía en su cabaña del bosque y ahí se dedicaba a ver películas pornográficas. Esto, en principio, no tiene porqué ser un problema si alguien decide hacerlo. Pero después, los lunes se sentía culpable y pasaba por un proceso interior bastante traumático.

Berne desde aquí empezó a dividir diferentes estados de la persona que llamó *Estados del Yo* y observó que este individuo tenía un sistema de *pensamiento, sentimiento y conducta* diferente en cada uno de esos momentos. Cuando era un brillante abogado parecía pensar adecuadamente sentirse competente y sin todos esos sentimientos que después tenía en las



otras situaciones. De ahí empezó a extraer Berne su versión de los Estados del Yo que ya él mismo había recogido de otros autores, de sus propios estudios filosóficos y otras fuentes.

Cuando la persona trabajaba de una manera competente aplicando ese sistema de pensamiento y comportamiento parecía sentirse segura. Era una manera de estar muy diferente a su comportamiento en esa cabaña en aislamiento, en esa vorágine de supuesta satisfacción sexual para después castigarse antes de volver a su modo de estar como abogado en su día a día. Así, comenzamos la descripción de la personalidad desde la propuesta del Análisis Transaccional. Antes unos breves apuntes de sus características desde la descripción de Kertész (2003) otro representante actual del modelo.

2. Características del Análisis Transaccional

1. Se basa en un enfoque positivo y de confianza del ser humano.
2. Nacemos con capacidad innata para estar bien en la vida (exceptuando las enfermedades orgánicas) y es el ambiente el que puede favorecer o dificultar su manifestación.
3. Es un modelo de aprendizaje frente al concepto de enfermedad mental.
4. Aprendemos y podemos reaprender para modificar lo inadecuado. El objetivo es asumir la responsabilidad de la propia vida: "el reaprendizaje implica autocrítica y la decisión de hacerlo" (Kertész, 2003, p14).
5. Es sencillo porque utiliza un lenguaje claro, conciso y directo.
6. Es natural porque se basa en las necesidades biológicas que tenemos todos los seres humanos (afecto, contacto físico), psicológicas (identidad, autonomía, estructuración del tiempo) y sociales (reconocimiento, pertenencia).



7. Es objetivo porque se centra en comportamientos observables y registrables.
8. Es diagramable. Utiliza gráficos, diagramas en la explicación de los conceptos para hacer más fácil la comprensión de los mismos.
9. Es predictivo. Observa la conducta, estudia la historia personal y establece desde el "programa" mental presente, la tendencia a ciertos resultados.
10. Es preventivo. A través del conocimiento de los comportamientos de riesgo podemos detectar y evitar caer en juegos peligrosos y negativos.
11. Es efectivo. Se basa en intervenciones resolutivas.
12. Además de intervenir psicoterapéuticamente aborda el desarrollo personal lo que ayuda a consolidar los cambios.
13. Es integrable. El AT trabaja desde el conocimiento y utilización de técnicas de otros modelos, especialmente: Terapia Gestalt y la hipnosis de Milton H. Erickson y en la actualidad incorporando los avances de la neurociencia desde el enfoque que proponemos.
14. Es contractual. El contrato sirve para clarificar metas objetivas dirigidas al cambio. Es concreto, medible y temporalizado.
15. Es igualitario. Se aborda desde una posición de igualdad entre terapeuta y cliente.

3. El proceso de intervención

El modelo que aquí se expone, tiene una sólida base humanista y psicológica y una visión positiva del ser humano cuyas ideas básicas pueden sintetizarse en estas:

- Todo es mejorable
- Nunca es tarde para cambiar



Creado por Eric Berne Y desarrollado por diversos autores que han ido aportando conceptos y perspectivas personales.

En palabras de Roberto Kertész (2003) "El Análisis Transaccional es una nueva ciencia de la conducta, denominado *Análisis* porque separa el comportamiento en unidades observables, y *Transaccional* porque trabaja con las trans-acciones abordando en mayor medida lo inter-personal que lo intra-personal".

Para desarrollar el abordaje terapéutico Berne, (1968 y 1971) estableció unos pasos que siguen un orden:

1. Análisis Estructural: estudio de la personalidad
2. Análisis de las Transacciones: el modo en que interactuamos.
3. Análisis de los Juegos Psicológicos (Transacciones falsas, recurrentes).
4. Análisis del Argumento de Vida. (Plan elaborado en la infancia).

4. Contenidos del Análisis Transaccional

1. Análisis Estructural de la Personalidad. Es el esquema de la personalidad basado en tres Estados del Yo (Padre, Adulto y Niño).
2. Análisis de las Transacciones, de los intercambios sociales, que se dan entre los tres Estados el Yo.
3. Caricias. Son los estímulos, los refuerzos sociales de cualquier tipo que damos y recibimos en nuestras transacciones.
4. Las Posiciones Existenciales. Es nuestra percepción del mundo, de nosotros y de los demás.
5. Emociones auténticas y "rebusques", lo constituyen las emociones naturales –innatas– y las aprendidas –rebusques–.



6. Estructuración del tiempo, es la descripción de los diferentes modos que tenemos las personas de “utilizar” nuestro tiempo.
7. El Argumento de Vida y las Metas de Vida, es el estudio del plan de vida elaborado en la infancia y de su efecto en la realización de las metas de vida.
8. Análisis del Miniargumento, es una secuencia de conductas recurrentes basadas en ideas erróneas elaboradas a través de los mandatos parentales.
9. Los Juegos Psicológicos, secuencias, series repetitivas de transacciones con mensaje oculto y falso.
10. El contrato entre personas.

5. Estados del Yo, su estructura y funcionamiento

La estructura de la personalidad se explica y analiza a través de los *Estados del Yo*, entendiendo que es el modo habitual de actitudes, pensamientos, reacciones, y comportamientos que caracteriza a una persona.

“Fenomenológicamente, un Estado del Ego se puede describir como un sistema coherente de sentimientos relacionados a un sujeto dado, y operacionalmente como un conjunto de normas coherentes de conducta; o pragmáticamente, como un sistema de sentimientos que motiva a un conjunto relacionado de normas de conducta” (Berne, 1976, p.15)

Estas estructuras diferenciadas, se asocian a un modo peculiar de pensar, sentir, y comportarse que se diferencian de este modo:

Estado Padre del Yo: Externo, impositivo, estereotipado.

Estado Adulto del Yo: Autónomo, adaptativo, integrado.

Estado Niño del Yo: Interno, subjetivo, desubicado y reactivo.



Los Estados del Yo se identifican con la inicial mayúscula para diferenciarlas de las figuras parentales a quienes nos referiremos como mamá y papá.

Además, se diferencian en cuanto a estructura y funcionalidad: Análisis Estructural para hacer referencia a cada parte diferenciada y su contenido y Análisis Funcional que describe el comportamiento observable.

- **ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE LOS ESTADOS DEL YO**

Incluye el contenido característico de cada uno de los Estados del Yo. Nos permite conocer aspectos de nuestra personalidad que se han incorporado por impregnación, identificación (Estado Padre). Además, lo aprendido fruto de la experiencia y el aprendizaje y como parte evolutiva de nuestro desarrollo (Estado Adulto), y nuestro panorama emocional básico (Estado Niño).

ESTADO PADRE

(5-8 años)

- Lo que se debe hacer, normas, valores, modelos de conducta.
- El origen se encuentra en las figuras parentales, fundamentalmente, y en otros significativos en la infancia.
- Se adquiere como un modo de grabaciones, a través del lenguaje verbal y no verbal y desde la posición de dependencia que caracterizan a las primeras etapas del desarrollo.
- La palabra clave es deber, obligación: Lo que hay que hacer

ESTADO ADULTO

- Lo que conviene hacer: datos de la realidad, estimación de posibilidades. Reside lo racional, lo lógico.
- Recibe la información de fuera y la analiza para decidir.



- Procesa datos. Se interesa por el "aquí y ahora"
- La frase clave es: lo que conviene, el resultado entre el deber y el querer.

ESTADO NIÑO

- Lo que me gusta hacer, sensaciones físicas, creatividad, ideas irracionales.
- Sentimientos, emociones, lo más biológico
- Estás en tu Niño cuando piensas, sientes, hablas o actúas como lo hacías en tu infancia.
- La frase clave: lo que quiero y necesito.

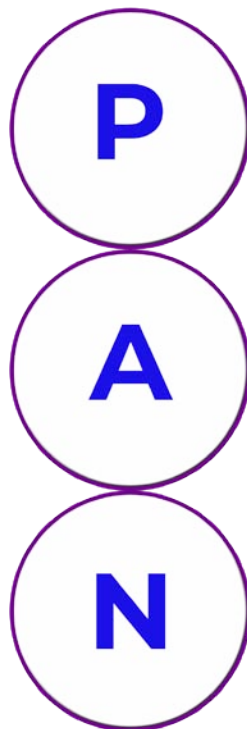


Diagrama de los Estados del Yo



- ANÁLISIS FUNCIONAL DE LOS ESTADOS DEL YO

Estado Padre del Yo

“Siente, piensa actúa, habla y responde igual que lo hacía su padre o su madre cuando era él era pequeño”. (Berne, 1979)

Tradicionalmente se describen atendiendo a la siguiente subdivisión:

Padre Crítico y Padre Nutritivo

Dos versiones de lo recibido por nuestras figuras parentales que se incorpora a nuestros propios Estados del Yo y ambos con dos opciones de funcionamiento e influencia: Sistema positivo y Sistema negativo.

Veamos esto:

Padre Crítico desde el Sistema Positivo, desempeña funciones educativas, de control, estableciendo límites desde el amor y el cuidado, lo que concuerda con las funciones nutricias asociadas al Padre Nutritivo, de afecto y distribución de Caricias auténticas y adecuadas a las situaciones. Transmite valores desde su propio modelo de vida y permite suficiente libertad de acción.

Padre Crítico y Nutritivo desde el Sistema Negativo, desempeña un control normativo exagerado, incluso agresivo, que puede ir desde las descalificaciones personales al maltrato psicológico y físico. Transmite dogmas, ideas totalitarias y comportamientos polarizados.

La parte nutritiva en este caso es negligente, no aporta afecto incondicional positivo, es más proclive a las coacciones, extorsiones emocionales para lograr el control, o bien ignorar las necesidades de los otros.

Pueden apreciarse también desde el Sistema Negativo, actitudes sobreprotectoras, que dificultan el crecimiento y la autonomía del Adulto, con las consecuencias emocionales añadidas: bloqueo de la rabia, miedo desmedido, tristeza, etc., que explicaremos con detalle en la unidad de emociones.



Estado Niño del YO

Funcionalmente se divide en dos versiones:

Niño Adaptado y Niño Natural.

Bajo la denominación del Niño Adaptado se observan dos comportamientos diferentes que forman parte de lo mismo: la reacción al entorno para adaptarse. Y ambos con una versión OK y una NO OK, usando este metalenguaje.

El Niño Adaptado Rebelde, para empezar en versión positiva, se rebela ante la norma, se enfada abiertamente, "no quiero". Es positivo como modo de afianzar la personalidad, de defender lo que se considera injusto.

Se estima en versión negativa, cuando el "no" es sistemático, crónico.

El Niño Adaptado Sumiso, en versión positiva constituye la posibilidad de adaptación al medio, de asumir normas, de aprender de los mayores, de los otros.

En versión negativa, implica contención emocional que puede hacerse disfuncional, introversión, miedo.

Estado Adulto del Yo

Funcionalmente no se divide, si se puede examinar en función del desarrollo evolutivo analizando los cambios madurativos en el comportamiento, pensamiento y sentimientos.

Por otro lado, aunque tampoco se le atribuye sistema negativo, sabemos que puede tener versiones carenciales o aparentes, como describe Kertész con la propuesta de Adulto Cuadrado. Exceso de racionalización, frialdad emocional. Steiner esta versión se la atribuye directamente al Padre Crítico, no percibe el Adulto con esta versión negativa, estaría más cercana a una de las patologías que describimos a continuación.



6. Patologías: contaminación, simbiosis, exclusión

Aludiendo a las patologías nos referimos a disfunciones o carencias en los Estados del Yo, especialmente a dos: las exclusiones y las contaminaciones.

Llamamos exclusión de un Estado del Yo cuando en la comunicación se activa un Estado acaparando la acción de otro al que le correspondería estar funcional. Por ejemplo, si el Estado Padre del Yo está excluido de nuestro funcionamiento habitual la principal consecuencia sería una anomia: La falta de normas, de moral, una especie de "todo vale". De modo que tendría unas consecuencias en las decisiones y acciones de la persona. Puede ser que el Padre esté excluido y, aunque parezca algo contradictorio, el Adulto esté activo para algunas cuestiones, aportando un método de hacer, aunque el que guía el comportamiento de la persona es el Niño. Prevalece el deseo.

En otro extremo, encontramos la exclusión del Niño, es decir, que todo el aspecto emocional está obstruido o limitado y el Estado Padre está muy activo, hay mucha norma y mucho deber, lo que hay que hacer prima en la vida. El Adulto en este caso, no vamos a decir que actúe como comodín, pero aporta un método instrumental. El filtro del Adulto, que aporta equilibrio a la personalidad, no está desarrollado. Desde esta situación carencial cualquiera de los otros dos estados toma el mando.

Las contaminaciones habitualmente también se dirigen al Estado Padre del Yo o al Estado Niño. Cuando hablamos de contaminaciones del Estado Padre del Yo nos referimos a los prejuicios. Un prejuicio es una interpretación sesgada de la realidad, es una visión de la realidad limitada, rígida y distorsionada que se toma como verdad. Decimos que el Adulto está contaminado porque la persona argumenta desde una supuesta racionalidad, desde la distorsión que enfoca la vida.

Si hemos tenido unos padres, o bien otras personas influyentes que nos han educado desde un Estado Padre del Yo muy prejuicioso, hemos podido



incorporarlos como ciertos en nuestro propio sistema, como primer marco de referencia. Después existen influencias posteriores, que pueden favorecer la descontaminación o afianzar las distorsiones.

La contaminación del Adulto por el Niño se refiere principalmente a las supersticiones que son pensamientos e interpretaciones mágicas de la realidad que para el Adulto son creídas como ciertas, racionalizándolas.

Simbiosis: Con este término se hace referencia a la vinculación disfuncional entre los Estados del Yo de dos personas, vinculadas en situación de dependencia. La relación se caracteriza por ausencia de autonomía emocional, sus límites relacionales son difusos, el sentimiento más frecuente, al menos en uno de los miembros, es el miedo al abandono.

El Diálogo Interno: Hacemos referencia al diálogo interior que subyace a la comunicación social, la prepara y la mantiene.

A través del diálogo interior discutimos nuestras posiciones, retroalimentamos nuestras emociones y preparamos nuestras acciones. Al igual que en la comunicación social podemos hacerlo desde nuestro sistema positivo apoyado por el Estado Adulto, o bien desde la disputa entre los Estados Padre y Niño.

Observarlo desde esta perspectiva, nos ofrece la posibilidad de analizar parte de nuestro funcionamiento mental y detectar procedimientos improductivos si es el caso.

A través del aprendizaje y puesta en práctica de las técnicas que se proponen se procura descontaminar la mente, acercarnos a nuestros sentimientos con sensibilidad, y desarrollar la potencia del Estado Adulto como filtro adecuado para la armonía de la personalidad.