

DEFINICIÓN

El análisis transaccional es una teoría deseamos de la personalidad y de las relaciones humanas basada en el análisis de los estados del yo, las transacciones, los juegos psicológicos y los guiones de vida.

Este método da respuesta a las personas que exigen que se responda con hechos sólidos a sus preguntas a cerca de cómo actúa la mente, por qué obramos como lo hacemos y cómo podemos dejar de obrar así si lo. Consiste en enfrentar a las personas con el hecho de que son responsables de lo que ocurra en el futuro, sea lo que fuere lo que haya ocurrido en el pasado.

Biografía de Eric Berne

Eric Berne nació en Montreal, Québec (Canadá) el 10 de Mayo de 1910. Su nombre originalmente era el de Eric Lennard Bernstein. Su padre fue doctor en Medicina, practicante de medicina general y su madre fue escritora profesional y editora.

Sus primeros años fueron felices y Eric hablaba con emoción de cómo se le había permitido acompañar a su padre en sus visitas médicas.

El padre de Berne muere de tuberculosis cuando Eric contaba con sólo nueve años. Esta pérdida le afectó profundamente.

Berne inició estudios de Medicina en la Universidad de McGill, una de las más prestigiosas de Canadá. Hizo en cuatro años, la carrera que normalmente tenía una duración de cinco años, culminándola cuando tenía 21 y continuando una Maestría en Cirugía que concluyó en 1935 cuando tenía 25 años.

Una vez terminado su postgrado en Cirugía, Eric decide mudarse a los Estados Unidos y se instala en New Jersey, donde trabaja como interno en el Hospital Englewood.

En 1936 inicia una residencia psiquiátrica en la Clínica Psiquiátrica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale, donde trabajó por dos años.

En 1939 aparecen sus primeros trabajos de carácter científico. El primero de ellos *Psychiatry in Syria*.

Para 1940 Berne había establecido un consultorio de práctica privada en Norwalk, Conecticut. Allí conoció a quien sería su primera esposa, Elinor, con la que tuvo dos hijos.

En 1941 empezó a entrenarse como psicoanalista en el Instituto de Psicoanálisis de New York.

A causa de la demanda de psiquiatras militares durante la Segunda Guerra Mundial, Eric interrumpió su entrenamiento psicoanalítico e ingresó en 1943 al Cuerpo Médico de la Armada. Terminado su entrenamiento militar básico fue asignado al Hospital militar Baxter en Spokane, Washington, con el grado de Teniente. Su permanencia en el ejército donde alcanzó el grado de Mayor fue aparentemente de gran utilidad para Berne, y allí logra poner en práctica algunas teorías suyas acerca de la intuición.

En 1944 es trasladado al Hospital de Fort Ord en Buhsnell, California. Aquí comienza a practicar Terapia de Grupo.

En 1945 es asignado a Brigham City en el estado de Utah. En este destino practicó la psicoterapia de grupo con civiles en una localidad próxima a Odgen en el mismo estado.

Después de dejar el uniforme en 1946, Berne, ahora divorciado, decidió residenciarse en Carmel, California. Se dedica al ejercicio profesional y escribe su primera obra de gran envergadura con manifiesta orientación psicoanalítica pero con un estilo claro, directo y original, "La Mente en Acción".

Poco después conoció a una joven de nombre Dorothy, con quien mantiene una relación prematrimonial por dos años. Se casan en 1949 y en 1964 se divorcian.

En 1949 Berne publica el primero de seis artículos para una revista especializada, relacionados con la naturaleza de la intuición. Estos presentaron las ideas emergentes sobre las que Berne fundó su desarrollo del A.T.

En 1950 tomó un empleo como Psiquiatra Asistente en el Hospital Monte Zión de San Francisco, y simultáneamente comenzó a servir como Consultor-Asistente al Cirujano General de la Armada de los Estados Unidos. En 1951 Berne añadió a esto el empleo de Psiquiatra Asistente Adjunto en la Administración y Clínica de Higiene Mental de Veteranos de San Francisco.

Desde el comienzo Berne utilizó sus seminarios clínicos regulares como un campo de prueba para sus nuevas teorías y métodos.

Berne presenta la solicitud para obtener el título de psicoanalista en 1956, después de quince años de formación, incluyendo cuatro de análisis didáctico. Esta solicitud es rechazada.

Estimulado por este rechazo y desprovisto de las ataduras de la escuela psicoanalítica, Berne desarrolla su propio aporte a la psicoterapia.

Antes de que hubiera terminado 1956, había escrito dos artículos interesantes. En el primero de ellos, "Visión Intuitiva, la imagen del Ego", Berne indicaba cómo había llegado al concepto de "Estados de Yo" y dónde obtuvo la idea de separar el "Adulto" del "Niño"; en el segundo artículo, "Estados del Yo en la Psicoterapia", desarrolló el esquema tripartito que usamos hoy en día (Padre, Adulto y Niño), introdujo el diagrama de los tres círculos, mostró cómo bosquejar las contaminaciones, denominó la teoría como "Análisis Estructural", y la calificó como "un nuevo abordaje a la psicoterapia".

Unos pocos meses más tarde escribe un tercer artículo titulado "Análisis Transaccional: Un nuevo y efectivo método de Terapia de Grupo". Con la publicación de este artículo el Análisis Transaccional se convirtió en una parte permanente de la literatura psicoterapéutica. Además de reiterar sus conceptos de Padre, Adulto y Niño, Análisis Estructural, y Estados del Yo, el escrito de 1957 añadió las muy importantes nuevas secciones de Juegos y Argumento.

En 1958 se registra oficialmente el Seminario de Psiquiatría Social de San Francisco.

En 1964, Berne y sus colegas de los crean la Asociación Internacional de Análisis Transaccional (ITAA), organización designada como sucesora de los seminarios de Psiquiatría Social

También en 1964 aparece una de sus obras más difundidas: "Juegos en que participamos".

Ese mismo año Berne se divorció de su segunda esposa y su vida personal se volvió caótica mientras él trataba de encontrar una nueva compañera. Su frustración en esta área le condujo a trabajar todavía más en sus escritos; sin embargo, cuando efectivamente volvió a casarse en 1967, no abandonó ninguno de sus cada vez más complejos compromisos de escribir y producir. Y para principios de 1970 estaba nuevamente divorciado.

En 1966 aparece otra de sus obras maestras: "Principios del Tratamiento de Grupos". En 1970 Berne había terminado los borradores de dos libros: "Hacer el amor" y "¿Qué dice Ud. después de decir Hola?".

El 23 de Junio de 1970 Eric Berne asiste a su última reunión del Seminario de San Francisco. La mañana del 15 de Julio muere de un ataque cardíaco.

LOS ESTADOS DEL YO

Berne afirma que todos los seres humanos manifiestan tres estados del yo, definidos como sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta. Es como si en cada persona existiera la misma criatura que ésta fue cuando tenía tres años, También hay en ella sus propios padres, en forma de grabaciones en el cerebro de auténticas experiencias de acontecimientos interiores y externos, los más importantes de los cuales se produjeron durante los cinco primeros años de vida. Y un tercer estado que es diferente. A los dos primeros los llamamos el Padre y el Niño y al tercero el Adulto.

Estos tres estados no son papeles sino realidades psicológicas. El estado es producido por la reproducción de datos registrados de acontecimientos del pasado, que se refieren a personas reales, tiempos reales, lugares reales, decisiones reales y sentimientos también reales. Los cambios de un estado a otro se manifiestan en la actitud, el aspecto, las palabras y los gestos.

EL PADRE

Está constituido por una gran colección de grabaciones en el cerebro de acontecimientos indiscutidos o impuestos durante los cinco primeros años de vida, en el período anterior al nacimiento social del individuo, antes de que ingrese en la escuela. En definitiva todo lo que el niño ve hacer y decir a sus padres se graba en el Padre, sin modificaciones.

Concepto enseñado de la vida

Dentro de estas grabaciones figuran los millares de no hagas eso, las expresiones de pena y enfado o placer y orgullo de los padres ante las actuaciones del pequeño. Y otras reglas más elaboradas que llegan más tarde como no digas mentiras o si dejas limpio tu plato serás muy bueno.

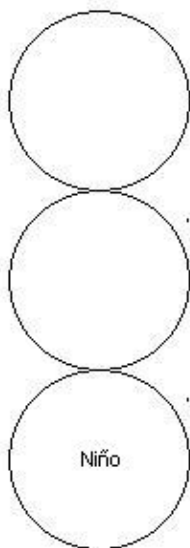
Lo importante es que estas reglas tanto si son acertadas como erróneas, se graban como auténticas verdades en la mente del niño. Es una grabación permanente, lista para ser reproducida durante toda la vida. Dichas grabaciones ejercerán una poderosa influencia a lo largo de la vida, puesto que son interiorizadas rígidamente como un conjunto de datos esenciales para la supervivencia del individuo.

Otra característica del padre es la fidelidad de las grabaciones de las faltas de consistencia, esto es; que los padres digan una cosa y hagan otra Los padres dicen: no fumes pero ellos fuman. Esto confunde al niño con lo que la grabación se deja de lado y apenas se reproduce o nunca lo hace o incluso bloquea al Padre. Puede ocurrir que un progenitor haya sido malo y el otro bueno, esto causa que la información contenida en el Padre sea contradictoria y por lo tanto tenga escasa influencia en la vida de la persona. Los efectos, en una vida ulterior, pueden ser ambivalencia, discordancia y desesperación todo esto para la persona que no es libre para examinar críticamente al Padre.

Gran número de los datos del padre aparecen en la vida corriente bajo el nombre de cómo se debe: poner la mesa, hacer la cama Estos datos sirven para que el niño aprenda a valerse por sí mismo. Más tarde estas maneras de obrar pueden sustituirse por otras mas adecuadas a la realidad cambiante, siempre que la persona en su niñez no recibiera esas enseñanzas acompañadas de una severa intensidad.

Estas reglas se hallan en el origen de las rarezas y las excentricidades en una vida ulterior, así los datos del Padre podrán ser una carga o un beneficio para el presente según hayan sido superados o no por el Adulto que más adelante explicaré

Además de los padres físicos, existen otras fuentes que aportan datos al Padre como la televisión, los hermanos mayores, u otras figuras d autoridad.



EL NIÑO

Así como los acontecimientos externos se graban en el Padre, al mismo tiempo los internos lo hacen en el Niño. El contenido del Niño es el conjunto de datos vistos, oídos, sentidos y comprendidos. Dado que el pequeño no posee vocabulario durante sus primeras experiencias, la mayoría de sus reacciones son sentimientos.

Concepto sentido de la vida

Hay que tener presente que durante los primeros años de vida, el pequeño se encuentra en una etapa de indefensión absoluta y muchas exigencias pesan sobre él. Por un lado tiene unas necesidades imperativas como hacer pis, tocar, explorar y por otro lado la exigencia constante de lo que le rodea, especialmente de los padres para que renuncie a esas primeras necesidades. No te hagas pis encima, no toques eso. Esta situación crea sentimientos negativos en el niño que muy pronto traduce en no estoy bien, no soy como debería ser. Esta situación todos la tenemos grabada aunque nuestros padres hayan sido inmensamente amables y amorosos con nosotros.

Como en el caso del Padre, el Niño es un estado al cual puede verse transferida una persona casi en cualquier situación a la que se enfrente, más aun si nos sentimos acorralados ante esa situación que provocara en nosotros los sentimientos originales de frustración de abandono o de rechazo que vivimos en nuestra infancia. Así pues, cuando una persona se halla presa de sus sentimientos, decimos que su Niño domina la escena.

En el Niño también hay datos positivos como la creatividad, la curiosidad, el deseo de explorar y de conocer, la necesidad de tocar y sentir, experimentar, y las grabaciones de sentimientos exaltados suscitados por los primeros descubrimientos y que pueden ser reproducidos en sus transacciones actuales. Sin embargo, los sentimientos de estar mal superan con mucho los de estar bien, es por esto que se dice que todos llevamos dentro un Niño que esta mal.

EL ADULTO

Hasta los diez meses de edad, todo lo que ha hecho el niño ha consistido en reacciones inevitables a las demandas y los estímulos producidos por los que le rodean. El pequeño tiene un Padre y un Niño, hasta este

momento no ha podido salir al encuentro de la vida. A partir de los diez meses, empieza a manejar objetos y a moverse, a inspeccionar y descubrir. Esta autorrealización es el principio del Adulto.



Concepto pensado

Los datos del adulto se acumulan como resultado de la capacidad del niño para descubrir por sí mismo, en la vida, lo que difiere del concepto enseñado de la vida, propio del padre que hay en él, y del concepto sentido de la vida, propio del Niño. El Adulto elabora un concepto pensado de la vida basado en el acopio y la ordenación de datos. La motricidad que da paso al Adulto, se convierte en un elemento importante a lo largo de la vida, existe una grabación en la mente que nos dice que pasear es bueno, tanto es así que cuando nos sentimos turbados, nos damos una vuelta para despejarnos, calmar la ansiedad y ver los problemas con más claridad.

El Adulto durante estos primeros años es frágil y anda a tientas y más fácil aún lo bloquean las órdenes del Padre o los miedos del Niño. Berne dice que el Adulto *se ocupa principalmente de transformar los estímulos en elementos de información, y de ordenar y archivar esta información basándose en la experiencia adquirida*. A través del Adulto, el niño puede empezar a distinguir entre la vida tal y como le fue mostrada y enseñada (Padre), la vida tal y como la sentía, imaginaba o deseaba (el Niño), y la vida tal como la ve por sí mismo (el Adulto).

(Figura Pág. 44)

Una de las funciones más importantes del Adulto consiste en examinar los datos del padre, averiguar si son o no ciertos y si conservan actualmente su validez, y aceptarlos o rechazarlos. Por otro lado también debe someter a examen al Niño para comprobar si sus sentimientos son o no adecuados al presente o si son arcaicos y son una reacción ante los datos de un Padre arcaico. El objetivo no consiste en prescindir del Padre o del Niño, sino en ser libre para examinar esos conjuntos de datos. Así el pequeño que descubra que la mayoría de los datos del padre son dignos de confianza, se sentirá más seguro y a través de su propio Adulto, llegará a experimentar un sentimiento de integridad. Hay que tener en cuenta que aunque se verifiquen los datos del Padre, no se borran las grabaciones malas del niño, producidas por la imposición original de esos datos. Sin embargo el Adulto puede decidir no reproducirlas.

A modo de conclusión habría que destacar que a menudo y más en situaciones de tensión, las fronteras entre Padre, Adulto y Niño son frágiles, a veces borrosas. El Adulto muchas veces se ve menoscabado hasta el extremo de que las emociones dirijan su vida o su Niño herido y se produzcan respuestas irracionales o no adultas, diríamos entonces que su Niño domina la escena. Los problemas llegan cuando no somos capaces de mantener diferenciados estos tres estados en nuestras transacciones diarias a lo largo de la vida.

CLAVES DE LOS DIFERENTES ESTADOS

Existen una serie de claves que nos ayudan a identificar los estímulos y las respuestas y a averiguar si proceden del Padre, del Adulto o del niño, no solo en las palabras utilizadas, sino también en el tono de voz, los ademanes y la expresión del rostro.

- **Claves del Padre:** Las físicas consisten en fruncir el ceño, apretar los labios, mover el dedo con el índice apuntando, menear la cabeza, golpear rítmicamente el suelo con el pie, suspirar, poner los brazos en jarra o cruzados sobre el pecho, estrujarse las manos, etc. Todo esto son gestos típicos del Padre, pero no los únicos pues existen gestos peculiares que podemos tender a reproducir. Las verbales son sobretodo palabra valorativas, tanto críticas como favorables, e identifican al padre en tanto que formulan un juicio sobre otra persona, basado no en la valoración del adulto, sino en reacciones automáticas e irreflexivas. deberías y debes son palabras que a menudo revelan la presencia del Padre, pero a veces también del adulto si la persona las emite en base a su sistema ético. Estas palabras por sí mismas no identifican al padre sino que se trata del uso de estas palabras, junto con los gestos y el contexto en el que se produce el intercambio de estímulos o transacción, que más adelante explicaremos.
- **Claves del Niño:** En este estado las claves son verbales, además del modo de hablar infantilizado, son muchas las palabras que identifican al niño; quiero, necesito, no quiero, me da igual, cuando sea mayor, el mayor, el mejor (muchos de estos superlativos tienen su origen en el Niño como triunfos del juego de el mío es el mejor). Dentro del mismo espíritu del mira mamá, sin manos, son formulados para impresionar al Padre. Hay otro grupo de palabras que los niños dicen continuamente, pero que son propiamente del Niño en sí, sino que están influenciadas por el Adulto, estas palabras son por qué, qué, dónde, quién, cuándo y cómo.
- **Claves del Adulto:** Las claves físicas del Adulto tienen que ver con mostrar interés en una conversación que realmente te interesa, con signos expresivos de escucha, como el movimiento, con mostrar un rostro sincero. El Adulto deja también que su Niño curioso y excitado muestre el rostro. Respecto a las claves verbales, como ya he dicho, son por qué, qué, dónde, cuándo, quién y cómo, pero además hay otras del tipo de de qué manera, relativamente, cierto, falso, comprendo, opino que, etc. Todas estas palabras indican una ordenación de datos propia del Adulto por cuanto se reconoce que habla de una opinión y no de un hecho. No es lo mismo opino que los estudiantes deberían votar que los estudiantes deberían votar.

Cualquier situación social está repleta de ejemplos de todos los tipos posibles de interacción, Padre– Padre, Padre– Adulto, Padre–Niño y así hasta nueve transacciones que ahora vamos a desarrollar.

Las transacciones se definen como intercambios de estímulos y respuestas entre estados del Yo específicos de diferentes personas por lo que se puede decir que consistente en un solo estímulo y una sola respuesta, verbal o no verbal, es la unidad de acción social.

Cuando dos personas se ponen frente a frente, sus 6 estados del Yo (padre –adulto–hijo) pueden estar implicados en la relación. Si conocemos bien a las personas, y muchas veces sin conocerlas, seremos capaces de distinguir desde que estado está emitiendo su respuesta. Por lo que a través de flechas podemos representar que las que van desde el estado del Yo de la persona que emite hasta la que recibe y la posterior respuesta de aquella. Habrá por lo tanto un estímulo y una respuesta entre ambos llamado transacción por lo que se puede deducir que una transacción es cada una de las interrelaciones entre dos personas, en otra palabras la unidad mínima de la relación social que se puede dar en la sociedad.

Los tipos de transacciones se pueden clasificar en:

1. Según el número de estados del Yo implicados:

A) **SIMPLES:** un solo estado del Yo por participante.

B) **COMPUESTAS**: más de un estado del Yo.

2. Según el origen de la respuesta:

A) **COMPLEMENTARIAS**

B) **CRUZADAS**

3. Según el número de mensajes emitidos simultáneamente:

A) **NO ULTERIORES**: un solo mensaje por vez

B) **ULTERIORES**: dos o más mensajes simultáneos.

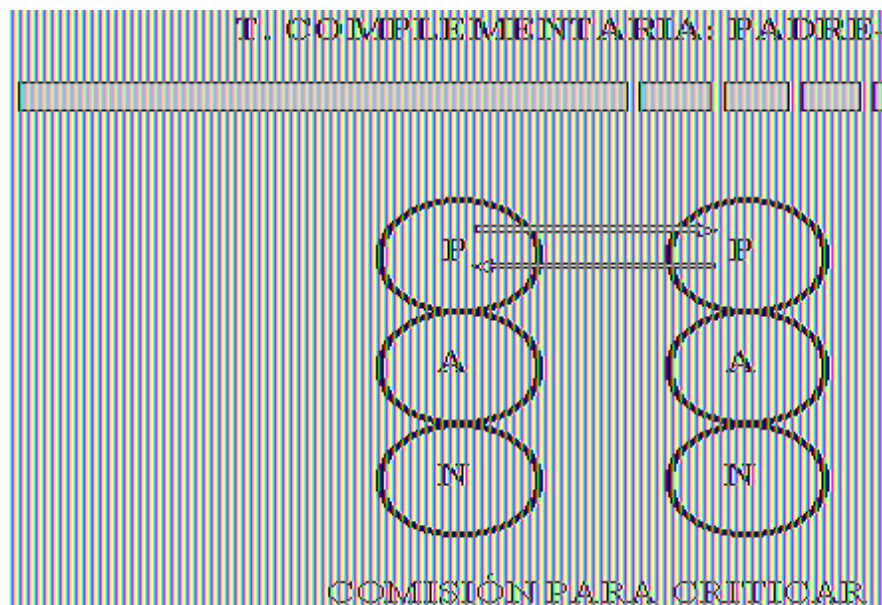
– **ANGULARES**: dos estímulos simultáneos y una respuesta

– **DOBLES**: dos estímulos y dos respuestas simultáneas

TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS SIMPLES:

PADRE CRÍTICO–PADRE CRÍTICO:

Este tipo de transacciones tienen carácter de charla crítica y es propia de actos oficiales y no oficiales para intercambiar indagaciones basadas en prejuicios y no en hechos .este tipo de transacciones se ven claramente reflejado por ejemplo en la secuencia de matriz en la que Morfeo pone a prueba a Neo y en el que intenta que mantenga su atención mientras va andando en lo que neo se cree que es matrix , pero que al demostrarle a Morfeo que no puede mantener la atención debido a la aparición de la mujer de rojo, en ese momento Morfeo desde el estado de padre establece la denominada charla crítica con el estado similar del ego de neo .

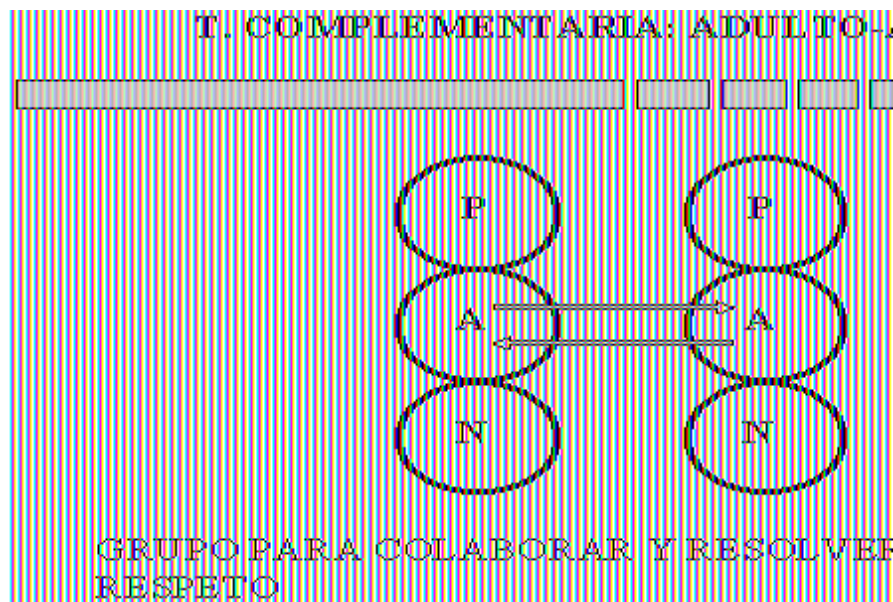


ADULTO – ADULTO:

Este tipo de transacciones son típicas de colaboradores en una misma empresa , gente que trabaja sobre un mismo material que comparten y que al ser compañeros de trabajo pueden verse todos los días ,trabajar juntos , pero que en cambio no ser amigos y que en general tiene carácter de resolución de problemas . Este tipo de

transacciones pueden y deben tener carácter de respeto ya que no se comunican a través de los materiales sino cara a cara .Las personas se respetan cuando se predican mutuamente cual va a ser su comportamiento y saben que va a estar disponible una para la otra en un momento dado. El gran aliciente del respeto es que las personas que siempre tienen respeto frente a los demás no buscan excusas para cumplir sus compromisos. Excusas que no busca una madre que tiene que dar el pecho al hijo, ya que esta siempre que lo necesite lo va a atender, o la colaboración de un policía con un forense en la resolución de un caso.

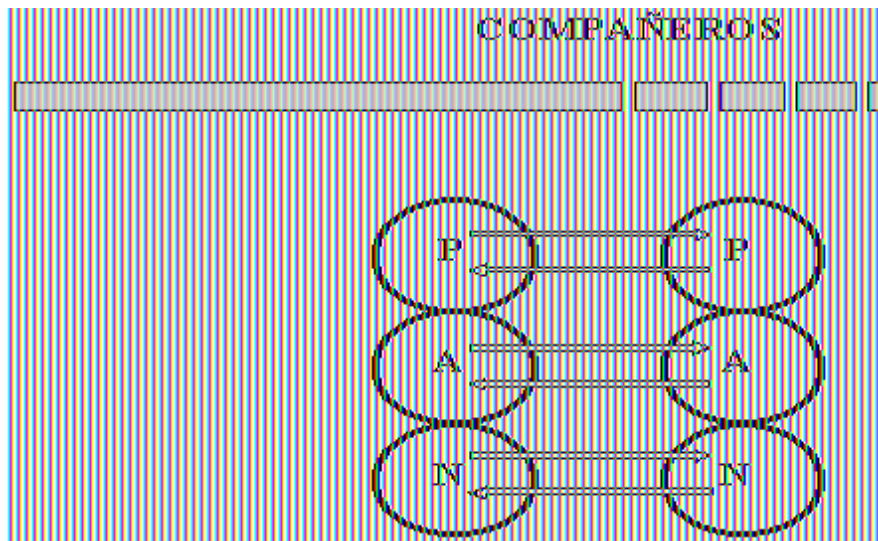
Para concluir este apartado diremos que para Berne el respeto, lo denomina como una transacción simple indirecta, en otras palabras, aquella persona que presenta un solo estado del ego pero siendo precedida por un dialogo interior en la cual interviene otro estado del ego. Ejemplo tal y como se muestra en un capítulo del CSI en el que por ejemplo el investigador Nick Stockes se encuentra ante el caso de que una mujer que se ha ahogado en el desierto y que durante el caso aparece una piedra que el desconoce , en ese momento aparece su compañero Warrik Brown , estableciéndose como papel de adulto y que estableciendo una conversación con el adulto de su compañero se intercambian la información acerca del caso que están estudiando y que les lleva al mismo fin en común: conseguir que el caso quede resuelto



NIÑO –NIÑO:

Este se puede dividir en amistad, compañerismo, intimidad o amor.

- Intimidad o amor: se le considera una transacción compuesta, es decir necesita dos estados del ego para sustentarla o mantenerla, este tipo de transacciones son las más duraderas en la vida humana.
- Compañerismo: se produce cuando las personas se comunican de forma igual y complementaria en sus 3 estados, estos intercambian prejuicios, se dan consejos y se divierten juntos (padre – adulto–niño), aunque puede existir el no bienestar mutuo, es decir, pueden tenerse afecto y respeto pero también pueden llegar a odiarse y solamente estar juntos porque se necesitan para conseguir un objetivo en común. La prueba fehaciente de este hecho es que este tipo de relación es que suelen tener carácter temporal.

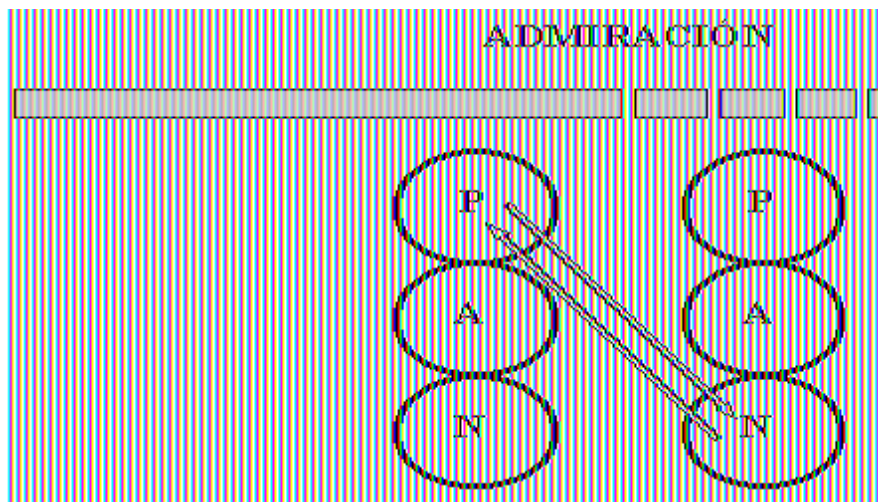
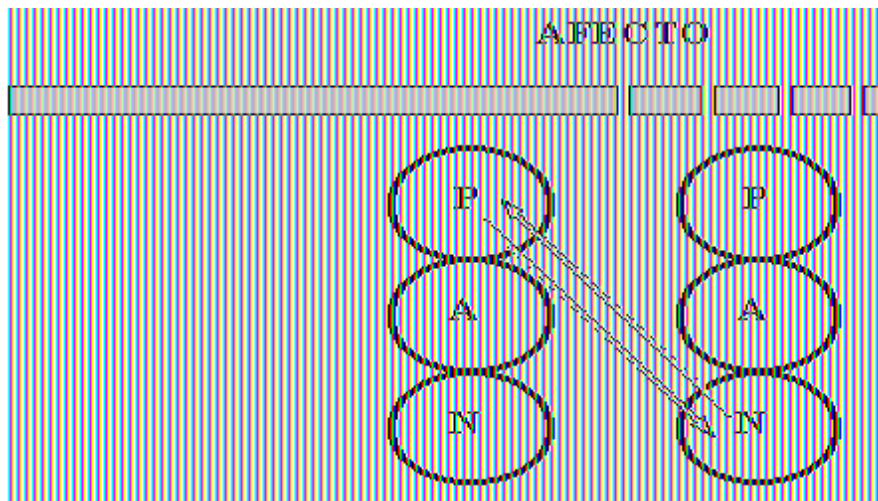


- Amistad: es la relación en la que los padres no actúan, tanto adultos como niños intercambian afirmaciones y sentimientos pero no se dan consejos. Berne nos quiere indicar que el secreto de la amistad se basa en aceptar a la otra tal y como es con sus virtudes y sus defectos. En casos de mucha emergencia es mejor que el adulto se convierta o mejor dicho suba al nivel de padre para intenten solucionar el problema lo antes posible y que intente volver a su situación inicial. Cuestión esta mencionada por Berne ya que considera que muchos padres no son amigos de sus hijos debido a la existencia de sobreprotección de cariño que en muchas ocasiones muestran los padres



TRANSACCIONES ASIMÉTRICAS Y COMPLEMENTARIAS:

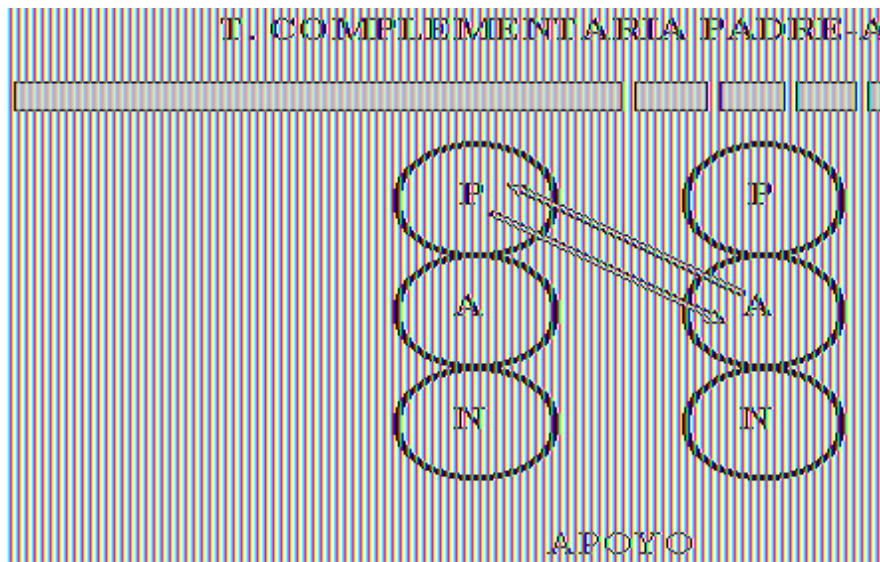
NIÑO –PADRE: en este caso el padre se convierte como en un examinador que da su aprobación y apoyo al hijo, por esto la admiración suele surgir porque el niño se queda admirado por la fuerza apoyo y saber estar que tiene el padre. hay gente que la admiración la usan como experiencia personal , como un modelo de comportamiento a seguir en función de las situaciones en la que te puedas encontrar en un futuro pero en cambio hay otras que rechazan lo admirado e incluso otras que lo explotan en su propio beneficio personal.



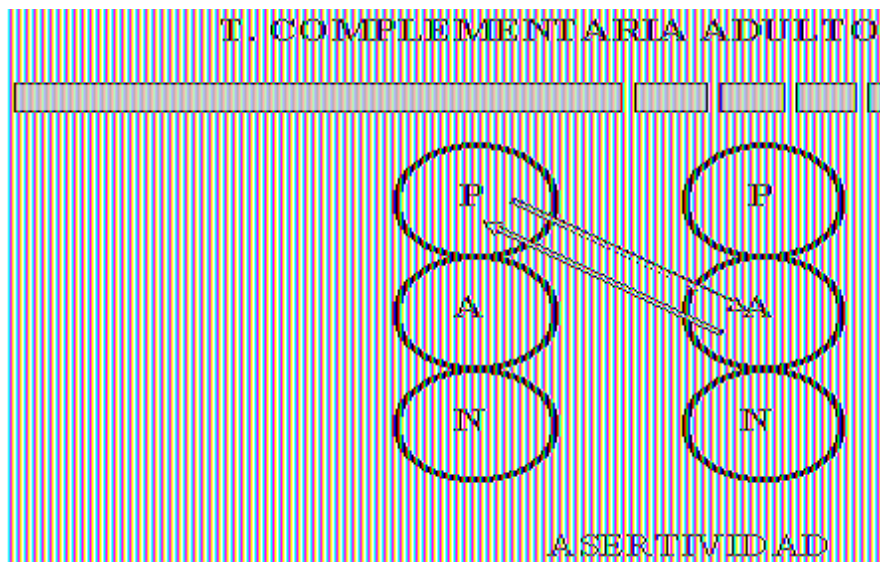
TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS

TRANSACCIONES PADRE – NIÑO : El afecto es una de las principales características que podemos destacar , cuando alguien expresa el sentimiento de afecto , expresa el sentimiento como de un padre a un hijo por lo que suscita la respuesta del estado del ego del hijo .El problema que se puede destacar sea que en el momento en el que se expresa el sentimiento de afecto la persona receptora crea que sea como una forma de gravedad por lo que la persona receptora , el niño , quede desconcertado al no saber ante que responder : el afecto o la preocupación .el ejemplo mas característico de este ejemplo es el que se ve en la película del rey Arturo , en el que a través de todos los sacrificios y el cariño que les ha demostrado Arturo a sus caballeros en la batalla , ellos cuando quedan libres cuando nada ni nadie les ata a estar con él , la lealtad y el cariño que le tienen queda demostrado cuando deciden ir con el a la guerra y en cierta medida asumir que pueden perder sus vidas.

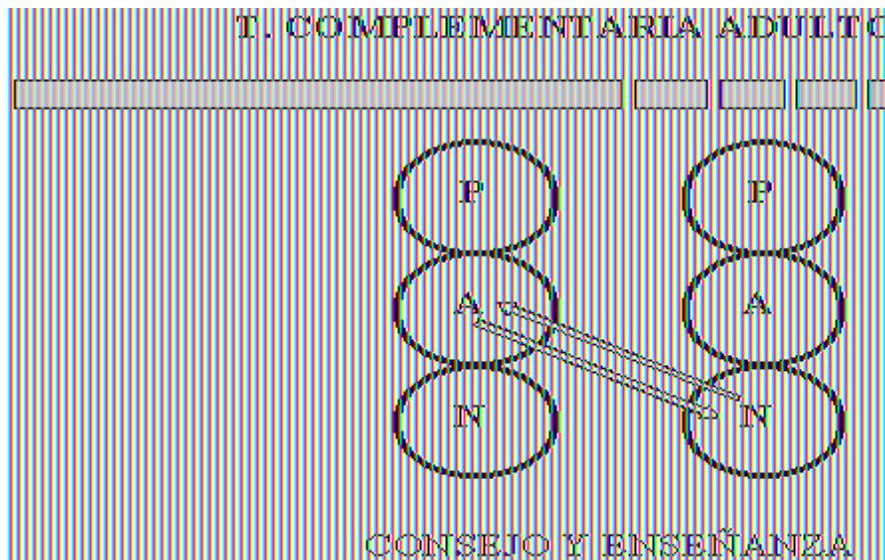
TRANSACCIONES PADRE – ADULTO: una persona apoya a otra para que apoye a otra en el momento de tomar la decisión que le resulte mas oportuna .Como por ejemplo podemos destacar la ultima película del señor de los anillos en el que cuando Aragorn debe ir a la montaña tenebrosa, decidiendo esto el solo y como Legolas y el enano Gimly deciden ir con el a pesar de lo que el diga u opine ya que de esa manera le quieren demostrar el apoyo que le procesan en todas las actuaciones que el haga.



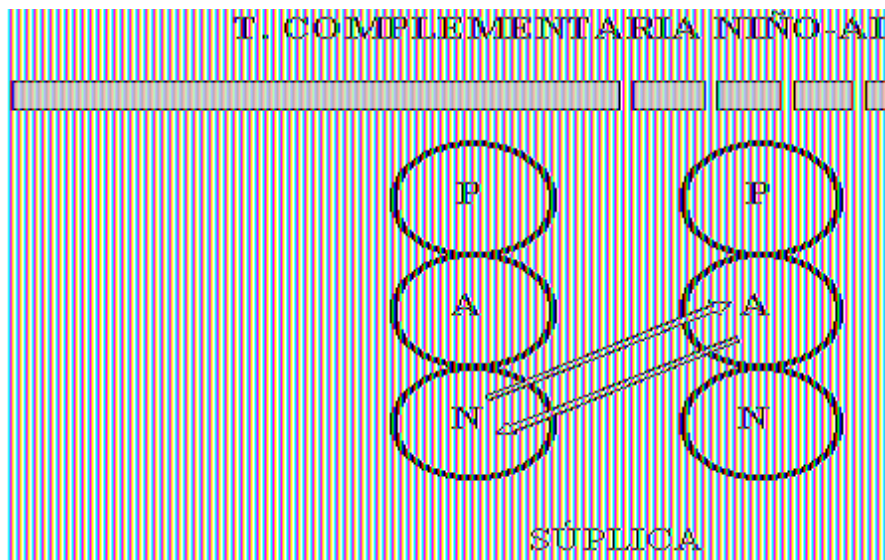
TRANSACCIONES ADULTO – PADRE: se basa en el momento en el que una persona quiere mantener una posición de asertividad y su interlocutor acepta, entendiendo asertividad como: afirmativo



TRANSACCIONES ADULTO – NIÑO: es la más indicada para aquellas personas que aconsejan o enseñan como puede ser la relación de un profesor y un alumno .El ejemplo mas característico de esta transacción es el de la película del golpe ya que se ve claramente identificado esta transacción, en el momento en el que Robert Reford (Johnny Hooker) va a pedir ayuda a Paul Newman (Henry Gondorff) ya que han matado a un amigo suyo y quiere cobrarse su venganza personal.



TRANSACCIONES NIÑO –ADULTO: es la relación en la que mejor se refleja la suplica o ayuda aunque a su vez también se puede confundir o relacionar con la de niño – padre.



Antes de comenzar con las transacciones cruzadas también es necesario mencionar la existencia de las transacciones cerradas que se basan en unas transacciones complementarias normales con la única diferencia es que los vectores parten de ideas negativas de alguno de los estados del ego.

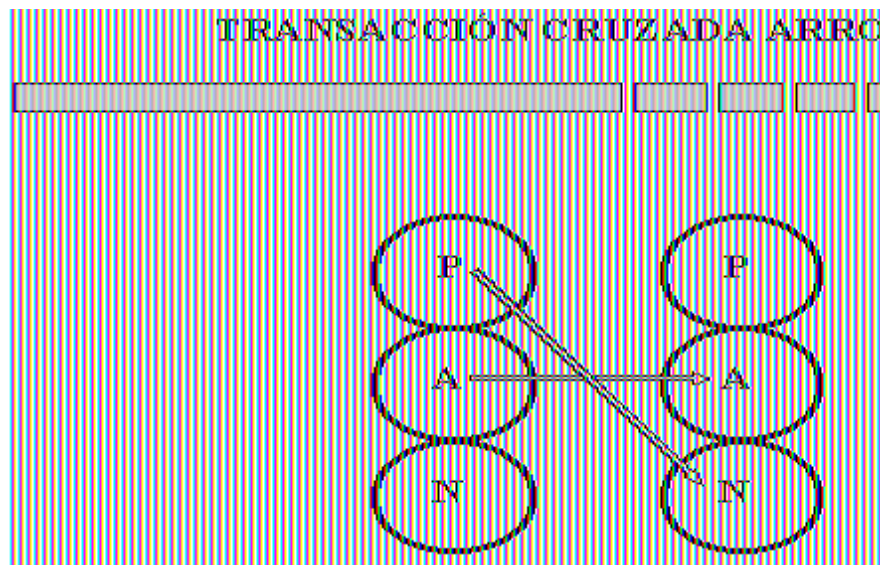
TRANSACCIONES CRUZADAS:

La idea principal que toman estas transacciones es que en el momento en el que el cruce se produce entre alguno de los estados la comunicación se interrumpe, es decir que la respuesta o no vuelve al mismo estado del yo o no es recibida por el mismo estado que emitió inicialmente el estímulo. Suele ocurrir cuando las respuestas al estímulo son inesperadas por lo que suele producirse un estado de activación inapropiado por parte del yo optando este en ese momento por retirarse ambos de la conversación.

Hay cuatro tipos de transacciones cruzadas:

- Quejumbrosa: es propia del quien , cuando el interlocutor trata la

Información responde lamentándose. . Las personas con esta tendencia poseen demasiado desarrollado el Padre y en lugar de computar para resolver adecuadamente los problemas, "persiguen" o "salvan" a los demás para resolverlos.



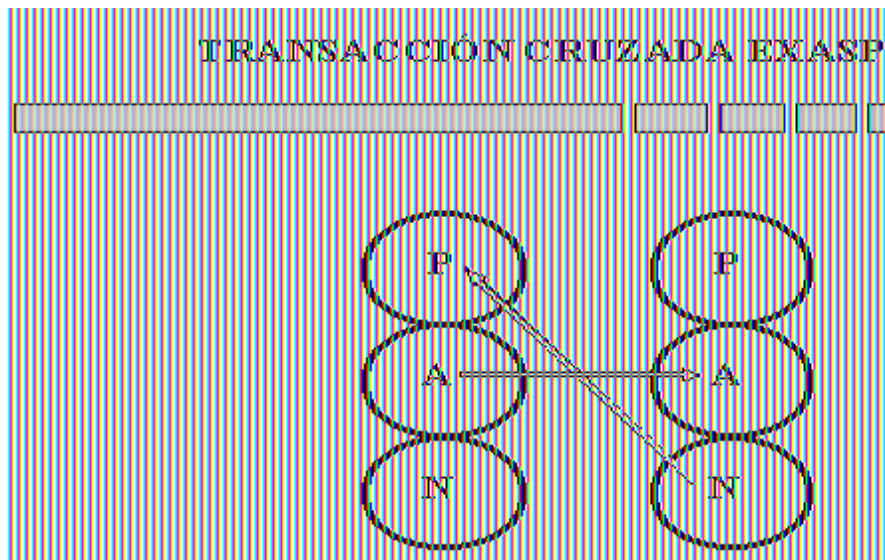
- Arrogante: sucede cuando el interlocutor y el que le habla

Responden desde una forma de superioridad, en otras palabras, cuando el estímulo inicial solicita cariño y comprensión, recibiendo como respuesta las formas peculiares de un hombre adulto, siendo fría y asépticas. Los profesionales con formación suelen tender a usar este tipo de transacciones en situaciones de intimidad e incluso es útil para negar los elogios merecidos de los demás.

Este ejemplo se ve caracterizado en un caso del CSI en el que al ver una posible equivocación de uno de los equipos, y su revisión de este por parte de otro provoca la desesperación u enfado ante la investigación acerca de que en cierta medida no sabe hacer su trabajo

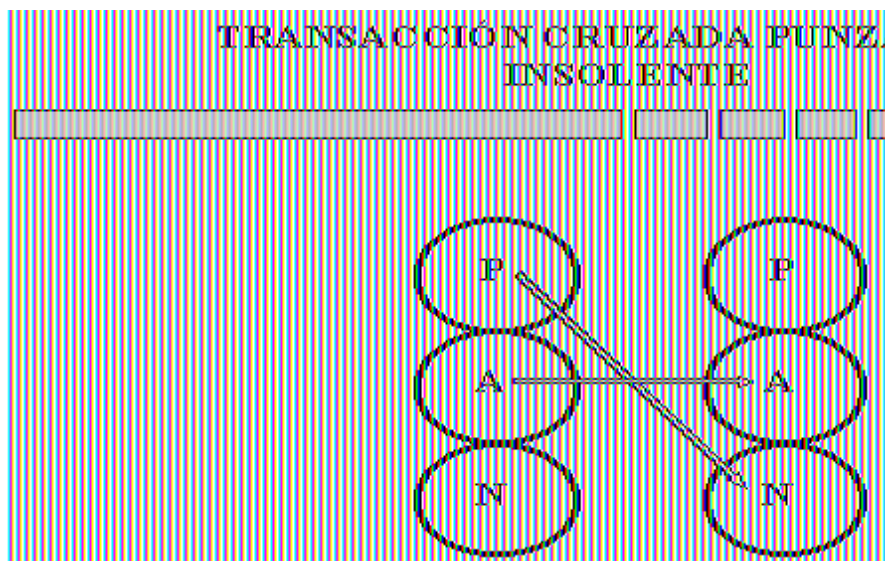
- Exasperantes e insolentes :se da cuando alguien pide ayuda y le

Responde con hechos, la persona que utiliza este tipo de transacciones suele ser tachada como cínica, ya que el emisor de su conversación se muestra justa, firme o interesada por los demás y recibe una respuesta de forma que descalifica el contenido ético el mensaje. Para explicar este ejemplo voy a centrarme en una anécdota que me ocurrió en la tienda(panadería) en la que yo trabajo sola debido a la pequeñez del lugar ; en la que uno de los clientes al entrar me pregunto si estaba cansada ya como sabe que estudio y que ay bastante trabajo vendiendo pan los fines de semana y yo le dije no fíjate no he tenido gente y me he pasado una hora sentada fuera de la barra desayunando y el me respondió : así de gorda estas si te pasas siempre desayunando una hora.



- Punzantes : transacción basada en que la persona que espera

Conformidad le responden con hechos o incluso se puede decir que cuando alguien pide ayuda y el otro responde a su vez quejándose.



Es necesario mencionar que algunos autores creen en la existencia de dos formas de tipos de transacciones: transacción del infinito o transferencial.

TRANSACCION TRANSFERENCIAL:

El estímulo es percibido por el receptor por un estado del Yo distinto al que iba destinado y responde en función de lo que él percibió.

TRANSACCION DEL INFINITO:

Consiste en que Estímulo y Respuesta son de P a N. O de otro modo, se responde a un ataque con otro ataque. Llamadas así porque parecen seguir hasta el infinito.

TRANSACCIONES ULTERIORES:

Son las mas complejas ya que en ellas intervienen mas de un estado del yo , este tipo de transacciones implican mensajes dobles uno de ellos social a través de las palabras y otro psicológico transmitido normalmente de forma no verbal mediante la utilización e gestos , entonaciones quedando de forma encubierta .

Este tipo de transacciones forman parte de lo juegos psicológicos y las destrezas para captarlas dependen de su destreza para discernir y discriminar los estímulos, siendo por lo tanto usadas normalmente en política, los. entre otras muchas. Se dividen en:

Transacciones angulares : son las que implican los tres estados del ego , desarrollándose en el nivel social y ulteriormente en el nivel psicológico , entendiend como ulterior aquello que se dice ,sucede o se ejecuta después de otra cosa . Este tipo de transacciones implican manipulación ya que para que la respuesta sea aceptada el remitente debe tener falta de información, ingenuidad o alguna patología.

El ejemplo mas conocida es el del vendedor que intenta que para que se realice la compra no surja el estado de adulto de la persona sino la del niño:

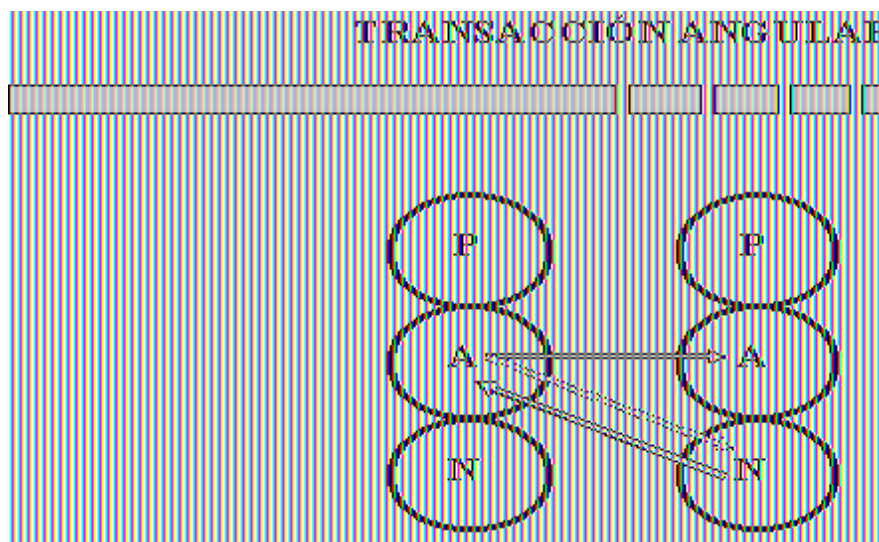
(Nivel social):– este coche seria el más indicado para usted pero usted no puede comprarlo.

(Nivel psicológico):– claro, que su vecino no vacilaría en comprarlo

(Nivel social):– tiene razón .no puedo comprarlo

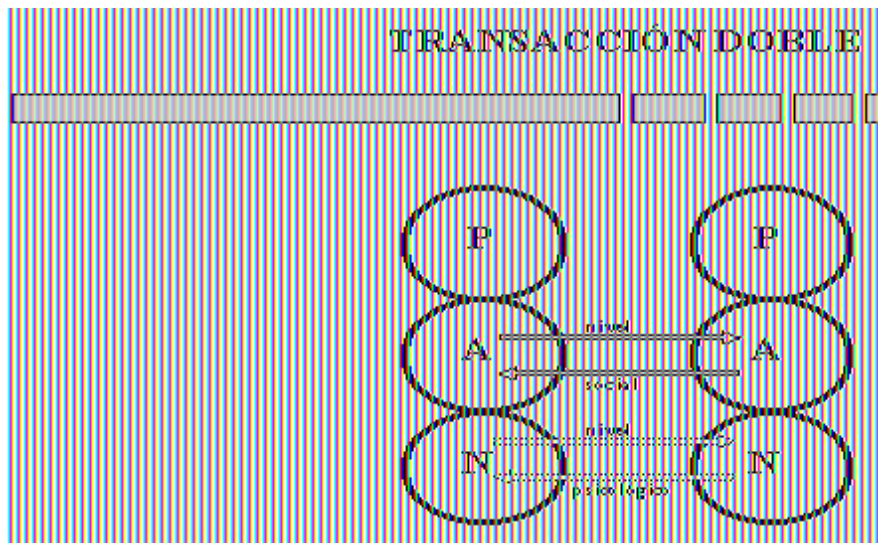
(Nivel psicológico):– me lo compro

Otro ejemplo acerca de esta transacción se puede encontrar también en mi tienda ya que por ejemplo una señora me puede entrar en la tienda y preguntar por unos pasteles con el estado de adulto pero que ante la desconfianza su niño interno sale y pregunta y vuelve a preguntar si son de hoy y yo al principio hablo con mi forma adulta pero que al ver la situación salgo con mi padre interior diciéndole de que son de hoy debido a que mi estado del ego piensa acerca de que debo vender , de que no puedo dejar que se vaya a la competencia , y que debo rendir cuenta ante mi supervisora.



TRANSACCIONES DOBLES:

Involucran en total 4 en los dos niveles anteriormente mencionados estados del ego: 2 para el emisor (psicológico y social) y 2 para el receptor (psicológico y social).



A pesar de la división inicial es necesario mencionar una transacción especial ulterior denominada TRANSACCION DE LA HORCA basada en que un estímulo implica una conducta destructiva por parte de la persona por lo que la respuesta refuerza el contenido perjudicial. Tomaremos como ejemplo esta situación:

E: "Ayer cogí una borrachera que... ja, ja, ja"

R: "¿Si?, es que eres un caso, ja, ja, ja"

Reír para "los adentros" las propias desgracias o las de otras personas o hacerlo forzosamente son de este tipo de transacción.

LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS

Los juegos psicológicos son un instrumento del Análisis Transaccional, es un modo de emplear el Tiempo en orden a la consecución de caricias. un juego es una serie de transacciones ulteriores, complementarias, que progresan hacia un resultado previsto y bien definido. Descriptivamente, es un conjunto de transacciones recurrentes, frecuentemente prolijas, superficialmente plausibles, con una motivación oculta; o en un lenguaje familiar una serie de jugadas con una trampa o truco (Berne, 1979)

Berne se basa en dos conceptos: la estructuración del tiempo y la necesidad, para clasificar los juegos psicológicos.

Estructuración del tiempo: según Berne el hombre estructura el tiempo de la siguiente manera: soledad, trabajo, pasatiempos, intimidad y juegos. Estructuramos el tiempo en función de nuestras necesidades.

Necesidad: la persona siempre tiene necesidades que cumplir. Abraham Maslow hace una Pirámide de necesidades en la que las clasifica de más básicas a más complejas. Berne se basa en este estudio y trabaja con 4 necesidades fundamentales:

- necesidad de estímulo: se necesitan estímulos que introduzcan variantes en la vida diaria
- necesidad de reconocimiento: se relaciona con la frase de Andy Warhol: todo el mundo necesita cinco minutos de gloria. Es el caso de los *reality shows* y de los *talk shows*.
- necesidad de estructura: necesitamos unas bases para estructurar nuestro tiempo, los medios de comunicación, por ejemplo, nos dicen a que dedicar el tiempo, ya sea trabajo y ocio.
- necesidad de incidentes: hace que gente con vida relajada provoque incidentes con frecuencia. Se relaciona con la postura vital de inferioridad (yo -, tú +) en la que se busca el reconocimiento

constante.

Los juegos surgen porque hay debilidades y alguien se aprovecha de ellas, siempre mediante unos pasos concretos. Berne analiza muchos, de los cuales sólo expondremos aquí los juegos periodísticos, que a nuestro modo pueden darse, por analogía, con facilidad en el trato de trabajador social y usuario. Los juegos se clasifican en función de las necesidades ya mencionadas:

Juegos de estima (necesidad de reconocimiento):

La debilidad del sujeto es la *vanidad* o la necesidad de reconocimiento, los medios de comunicación le dan el pago, que es un *pago psicológico*, materializado en las cuotas de *audiencia*, que es la debilidad de los medios de comunicación.

¡no es horrible!

Un sujeto busca injusticias para quejarse de ellas a un tercero, pero no para solucionar algo, sólo para tener protagonismo, salir en los medios de comunicación. El periodista puede ser víctima, pero también hay periodistas que lo propician y son quienes piensan que las malas noticias son las mejores.

¿por qué tenía que sucederme esto?

Es la misma situación que la anterior, pero en este caso el sujeto trata de mostrar que su desgracia es mayor que la de los demás. Tampoco se quiere solucionar nada, sólo se busca el protagonismo. Es el caso de Hablar por hablar y ese tipo de programas en los que el dramatismo va creciendo constantemente del principio hasta el final de cada programa.

policías y ladrones

El sujeto comete un delito sólo para aparecer en los medios de comunicación. Si el periodista acepta, está propiciando el juego sin ningún criterio deontológico. Ambos obtienen un pago, el periodista el incremento de público y el otro sujeto su reconocimiento.

Juegos de seguridad (necesidad de estructura):

sala de audiencia

Se pone en marcha este juego para solucionar un problema sin que pase por los tribunales o para que haya un proceso paralelo en los tribunales y en los medios de comunicación. Se pone en marcha para remediar el tiempo que tardan en salir las sentencias y la poca publicidad que éstas obtienen, para evitar que el proceso destroce la imagen de una persona. En él se utiliza al periodista, el cual ha de evitarlo. Es el caso del divorcio de Diana de Gales y Carlos de Inglaterra, de la extradición de Pinochet y de la investigación sobre Clinton.

además

Varios periodistas analizan un caso actuando como jurado. Es el caso de programas en que se lleva a un sujeto para que explique su situación y se le interroga para que le cueste salir bien. (La fórmula del interrogatorio es un bombardeo constante de preguntas que adquieren la forma: y además...) Es el caso también de esos programas en el que se oponen dos equipos y se usa a un sujeto introduciéndole en un grupo nefasto para que el equipo salga mal parado y él sea desprestigiado.

indigencia

Quien inicia el juego expone un caso pero evitando que se emita toda la verdad. El antídoto es el periodismo de investigación. El juego de indigencia es muchas veces realizado en los propios medios de comunicación al poner trabas a quien realiza periodismo de investigación. En este juego se puede dar una dependencia pasiva de la existencia del caso expuesto, en este punto Berne relaciona este juego con organizaciones sin ánimo de lucro y con problemas internacionales que se mantienen conscientemente, es el caso de instituciones como las de ayuda a alcohólicos en las que pueden llegar a mantener la adicción para que la institución no pierda su razón de ser.

pata de palo

El sujeto que inicia el juego acude a los medios de comunicación a presentar un alegato y eludir responsabilidades. El alegato suele ser psicológico, psicosomático o social y es presentado como excusa para justificar una actuación. Es el caso de Hamlet, Marilyn Monroe y un famoso caso investigado por el periodista Truman Capote sobre unos asesinos que alegaban que tenían un origen social bajo, Capote está entre los que originan el denominado nuevo periodismo que aquí sería antídoto y actuó realizando una investigación profunda de estos asesinos en el que trazo su perfil y hecho por tierra el alegato

sino fuera por los periodistas

Se acusa a un tercero de impedir el correcto funcionamiento de una situación pero no se argumenta. El sujeto que lo inicia acusa a los periodistas de restringir la individualidad o la posibilidad del secreto. Lo suele poner en marcha un sujeto que obtiene una reacción desfavorable de un globo sonda. El periodista lo puede iniciar al decir que de no ser por los políticos la sociedad, o una parte de ésta, funcionaría mejor, pero no da razones.

Juegos de poder:

Acorralar

El periodista quiere triunfar sobre otro sujeto, el entrevistado normalmente, y para ello le desprestigia, se le coloca en una situación en la que sale mal parado siempre, haga lo que haga. Es muy poco ético, aunque frecuente en los medios de comunicación. Esto se realiza mediante una *situación de doble vínculo* que es mencionada por G. Bateson. Es usado en las películas de los hermanos Marx y también lo usa, por ejemplo, Mercedes Milá.

les demostraré

Se propicia una situación en que se desprestigie a alguien pero más por rencor que por prestigio o dinero. El punto clave suele ser la ambición, normalmente del propio periodista. Es el caso de *Ciudadano Kane* donde Kane actúa mucho por demostrar cosas y no tanto por interés real, también en *Ausencia de malicia* donde un fiscal usa a un periodista para desacreditar a un sujeto que está siendo investigado.

dejemos que tú y él peleéis

El sujeto que inicia el juego actúa como provocador ante dos contendientes que se enfrentan sin que el provocador se implique, siendo él quien se beneficia de la situación. Se utiliza la vanidad y el orgullo de los otros. El periodista puede hallarse en cualquiera de las tres posiciones. Es la situación que propicio Luis del Olmo entre Norma Duval y Jimmy Fernández Arnaiz cuando ella lanzó un zapato en directo al segundo. Es propio de la prensa rosa y amarilla.

el defecto

El periodista trata de encontrar un defecto en otro sujeto, el entrevistado o de quien se habla, para desde ahí

justificar y desencadenar un proceso que no es ni ético ni deontológico. Con un uso humorístico es manejado en los programas de cámara oculta, pero también se ha usado para dañar la imagen de personajes públicos basándose en un defecto de la vida personal, es el caso de la publicación de la vida sexual de políticos para acabar con su carrera. Puede llevar al sujeto al suicidio. Es común en prensa anglosajona (tanto de EE.UU. como de G.B.), la cual destaca por su amarillismo.

ahora ya te tengo

Se inicia aprovechando un defecto para amenazar a la víctima cuando es más débil. Es frecuente que lo inicie el periodista de investigación, el cual recopila datos y pruebas buscando un defecto, una falla, que sea beta para un posible reportaje. Se usa mucho en prensa política y el momento clave es cuando comienza a haber filtraciones.

juego de periodismo

Se hace sentir inferior a un tercero mediante el empleo de jerga especializada. Es grave que el periodista no se dirija al público sino a otros profesionales, o que actúe por intereses personales. Es propio de médicos y juristas que no quieren que el receptor entienda o quieren hacerle sentir inferior.

GUIONES DE VIDA

Eric Berne definió un guión como el plan de vida decidido en la infancia que abarca la vida entera de la persona, y es por la dimensión del alcance que puede tener un guión de vida que, resulta importante en el momento de tratar y trabajar con las personas, iniciar la tarea de comprender cada guión de vida, así desde nuestra comprensión facilitamos que la persona entienda y sea consiente de su plan de vida, para desde ahí modificarlo y mejorarlo.

Para comprender un guión de vida de alguien es importan primero saber que es un guión y por eso trataremos en este trabajo de ilustrar en qué consiste un guión de vida, como se forma, por que es necesario y por que se escoge un guión y no otro.

Cuando nacemos, e incluso antes de nacer nuestro entorno nos otorga una función que venimos a cumplir y generamos unos sentimientos. Lo más común es que nos esperen unos padres que de una u otra manera verán alterada su vida con nuestra llegada, y esa alteración les producirá unos sentimientos específicos: el niño o la niña que nace puede ser querido por ambos padres, solo uno; puede que los padres esperen que ese bebe salve el matrimonio, o que forzar a él; puede venir para complicar la vida de uno de los padres o a ambos; o para dar una gran felicidad a la familia. Generalmente los sentimientos que provoca un niño o una niña cuando se sabe que existe, se originan fundamentalmente en el Niño de los padres, puede que tenga miedo de no saber cuidar al nuevo bebe, que crea que va a perder el amor de su pareja y viva interiormente al bebe como un competidor, puede sentir que por culpa del bebe va a frustrar su carrera profesional.

Un niño o una niña puede venir ser esperado ansiosamente para que salve al Niño de alguno de los padres de la soledad, que justifique su vida, o le de tareas en las que ocupar su tiempo durante algunas temporadas, el caso es que, sean cual sean las funciones y sentimientos generados, así como las expectativas que tienen de él, los padres los transmitirán al recién nacido, de una forma más o menos sutil y repercutirán posiblemente en muchos aspectos importantes de su vida futura.

La relación con la madre

La relación del bebe con la madre o su sustituto es importante por que le permite sobrevivir, además de aprender a relacionarse, pues es la madre la primera otra persona que conoce el niño y a partir de ahí comenzara a desarrollar el concepto de yo.

La primera vez que nos sentimos diferenciados del mundo, lo hacemos como resultado de la relación madre-hijo, y la actitud emocional de la madre hacia el hijo o hija, repercutirá en la impresión básica que el niño tendrá de sí mismo.

Cuando se hace un análisis de esas primeras escenas, lo que la persona recuerda, reelabora o fantasea sobre sí mismo, se descubre que sentía la persona como su nacimiento psicológico.

El bebé comenzará a interpretar el mundo y vivirlo a partir de las caricias de la madre que podrán ser positivas, –transmitir actitudes de aceptación y apoyo al niño– negativas, –transmitir rechazo– o de la ausencia de caricias – la ausencia puede ir de la privación parcial o la carencia total–, para poco a poco conformar su primer marco psicológico, llamado posición existencial por el Análisis Transaccional: un marco de seguridad o inseguridad.

Como ya hemos dicho, la posición existencial son los sentimientos básicos sobre uno mismo y sobre los demás expresados en términos de estar bien o estar mal y existen cuatro posiciones existenciales básicas:

- Yo estoy bien, tú estás bien. Es una posición de Libertad
- Yo estoy bien, tú estás mal. Posición de Superioridad
- Yo estoy mal, tú estás bien. Posición de Inferioridad
- Yo estoy mal, tú estás mal. Posición de Desesperanza

Y es la relación con la madre la que posibilita la posición existencial, pues son los sentimientos y expectativas de la madre expresados con su actitud emocional, ya sea consciente o inconscientemente, los que determinan que posición existencial concreta adoptará el niño o la niña.

La relación con el sistema familiar

La segunda relación que un niño mantiene cuando nace es la que tienen con el sistema familiar al que llega, familiares que al igual que la madre y el padre, tienen unos sentimientos generados por la noticia del nuevo integrante y unas expectativas que desean que el niño empiece a materializar a partir del nacimiento, sentimientos y expectativas que de forma consciente o inconsciente, padres y familiares pondrán como límites al niño, y la forma en que todo esto ocurre es la clave del Guión de vida.

a) el niño en la encrucijada

La situación en la que se encuentran los niños respecto a sus padres tiene básicamente tres aspectos importantes:

- El niño necesita los cuidados físicos y emocionales de los padres para poder sobrevivir
- La expresión del Niño Natural. El niño tiende a mostrar de forma espontánea sus tendencias o impulsos naturales a medida que el desarrollo los va poniendo disponibles.
- Expectativas, ideas, prejuicios, sentimientos y miedos, que los padres generan hacia la expresión natural y espontánea de su hijo, que se manifiestan al niño a través de las actitudes.

Cuando estos tres aspectos interactúan, el niño se ve en una encrucijada, entre querer comportarse de forma espontánea y natural, y el que los padres se opongan de forma abierta o sutil a esa expresión del Niño Natural de su hijo. En estos momentos el niño tiene que decidir si sigue sus propias tendencias, perdiendo la aceptación de los padres de los que depende para sobrevivir, o se reprime y consigue la aceptación de los padres.

b) los mensajes de los padres

Todo lo que un padre hace o expresa con respecto de su hijo esta dotado de significado para el niño, este lo capta todo como mensajes que expresan la prohibición o el permiso de continuar con una conducta o expresión, señales que marcan la dirección que tomar en caso de una encrucijada, así como mensajes que expresan la amenaza de lo que pasará si no se actúa según las expectativas de los padres.

Estos mensajes expresados por los padres, influyen directamente en el guión de vida del niño y son expresados desde sus tres estados del yo en su totalidad, cada estado con un peso diferente en cada padre, y por tanto los mensajes que cada padre transmite a su hijo, son diferentes en contenido, según las experiencias y el guión personal del padre.

Existen dos tipos de padre o de madre, de acuerdo a su estructura y funcionamiento psicológico cuando se relaciona con su hijo:

- El primer tipo de padre se caracteriza porque su Niño acepta al hijo, y por tanto tendrán una relación placentera y amorosa pues el hijo no genera ningún temor en el Niño del padre. El Adulto esta disponible para hacerse cargo de la situación, y el Padre actúa como un buen cuidador. Este tipo de padre permitirá que el hijo forme su guión de vida de forma pausada y sin presiones, evitando poner al niño en encrucijadas innecesarias. Este padre construirá un entorno de permisos: permiso para vivir, expresarse, lograr, equivocarse, etc.
- El segundo tipo de padre se caracteriza porque su Niño no acepta plenamente a su hijo, pues le remueve o provoca algún miedo profundo. El Adulto estará ofuscado por culpa del Niño. El Padre tendrá conductas estereotipadas y desprovistas de autentica calidez. Esta actitud de su Niño, hará que el hijo se sienta culpable de la situación de su padre, u obligado a dar respuesta a los mensajes que el Niño de sus padres genera, respuestas que incidirán decisivamente en el guión de vida del hijo. Este padre construirá un entorno de prohibiciones que abarcan desde aspectos generales y básicos de la vida (esta mal que vivas, esta mal que seas una chico) hasta cuestiones más concretas y particulares (no expreses pena)

Algunos de los mensajes negativos más trascendentes en la formación de los guiones de vida de fracaso, sufrimiento o final trágico, si el niño acepta estos mensajes son:

- no existas o no vivas, golpear a un niño violentamente, repetir constantemente que el niño solo causa problemas. El guión de vida construido sobre este tipo de mensajes tenderá de una manera clara o solapada hacia un final trágico que girará entorno a conductas autodestructivas.
- no estés bien o no estés cuerdo, que puede traducirse en puedes existir con tal de que estés enfermo o con tal de que estés loco mensajes que provocan la decisión de estar mal pues esa es la única manera de sobrevivir.
- no seas un niño transmitido por medio de conductas que dan responsabilidades al niño que están por encima de sus posibilidades. Se ve en guiones de cuidadores con un fondo de insatisfacción por la impresión de que la vida les impide cuidar de sí mismos.
- no crezcas son mensajes hechos por padres cuyo Niño necesita que el hijo sea siempre pequeño para sentirse bien, y el hijo crece percibiendo que su autonomía les amenaza.
- no pertenezcas, es decir, siéntete extraño en cualquier grupo refleja el miedo de los padres a ser abandonados. Este mensaje puede ser la base de un guión de aislamiento y soledad.
- no pienses, se expresa desvalorizando la inteligencia de forma directa o indirecta. La persona obtiene sus caricias siendo confuso, estúpido o no resolviendo problemas y esta actitud marcará su guión de vida.
- no estés cerca desconfianza sobre los sentimientos, básicamente sobre el amor. Este tipo de mensajes los transmiten padres o cuidadores con problemas de aceptación y expresión de sus propios sentimientos hacia otros.
- no seas importante o no tengas éxito son mensajes de padres que se sienten amenazados por sus hijos, que constituirán guiones de vida en los que el individuo se acercará al éxito pero no se va a permitir alcanzarlo.

Todos estos mensajes positivos y negativos generados por uno u otro tipo de padre, serán aceptados por los niños si esa es la única manera que tiene a su alcance de conseguir las caricias, ya sean negativas o positivas, que permitan su supervivencia.

c) la decisión

Como ya hemos dicho el niño cuando nace llega a un entorno que le pide cosas, primero se lo pide la familia y luego cuando va creciendo y su espacio social se va ampliando, por ejemplo con la escolarización, también las peticiones van creciendo, estas peticiones el niño las recibe como mensajes. Por supuesto unos mensajes tienen más peso en el niño que otros, es decir, la situación emocional del niño determina que mensajes son captados y cuales ignorados, así como con que intensidad se vivirán los mensajes aceptados.

Además de esto, otro aspecto importante del tratamiento de los mensajes, es la decisión que sobre ellos tome el niño, aceptarlos o no. Para el Análisis Transaccional esto es clave, pues el peso de un mensaje sobre un guión de vida, lo pone *la decisión* que la persona toma en su infancia, más que el propio mensaje. Cuando se observa un cambio en la vida de alguien, lo que se está observando son las consecuencias de su *redecisión* frente al mismo mensaje.

Los niños y las niñas aceptarán mensajes negativos, y tomarán decisiones nocivas para sus vidas, cuando esa es la única forma que encuentra para garantizar su supervivencia, por supuesto estas decisiones son tomadas cuando el desarrollo, la información y la visión del mundo del niño son limitadas, y en términos de un adulto puede que las decisiones que tome sean radicales, y el problema está en que cuando la persona está en mejores condiciones para decidir, la decisión primera persiste inconscientemente, y por tanto el mundo se sigue interpretando psicológicamente igual que cuando se tomó la primera decisión.

Desarrollo del guión de vida

Un guión de vida se genera de la siguiente manera:

- El niño recibe unos *mensajes* que le indican que se espera de él, los mensajes mejor captados para la formación de un guión son los no verbales: actitudes, gestos, muecas, sonrisas. El niño tiene unas *experiencias* que le indican lo que él puede esperar; todo esto le provoca unos *sentimientos*, que tendrá permitido sentir o no.
- Con todo esto toma una *decisión*:
 - sobre sí mismo
 - sobre los demás
 - sobre lo que hará
- La decisión da lugar al *mito*, que es lo que el niño cree que es: cariñoso, bueno, malo, tonto, listo, atractivo, astuto, que se puede engañar, capaz o incapaz de sentir afectos, etc. La combinación de cómo se percibe el niño a sí mismo, y como percibe a los demás da lugar a una *posición existencial* que se vincula a la decisión
- La persona realiza un *comportamiento* que concuerda con su mito: el comportamiento refuerza el mito, lo que a su vez hace más probable que se repita ese comportamiento.
- La repetición de ese comportamiento tiene unas consecuencias que acercan al individuo a un tipo de *final*, al que a veces la persona asiste impotente, como si fuera algo impuesto por el exterior.

Como vemos el guión de vida tiene una función de *limitador de vida*, entre más estrictos sean esos límites, más fácil será que ese guión sea uno de frustración e infelicidad.

Otro aspecto importante para la formación de un guión es el *contra guión*, que es el mensaje que emite el Padre del padre, mensajes que generalmente son aceptados socialmente y se ven como buenos, pero que en

realidad lo que consiguen es reforzar los *mandatos* claramente negativos que emite el Niño del padre, pues son mensajes que reflejan expectativas imposibles de cumplir, estos contraguiones son pues *impulsores* de los guiones de vida.

Kahler y Capers (1974) definieron cinco tipos de contraguiones que impulsan conductas que refuerzan el guión de vida:

- Sé perfecto
- Inténtalo una y otra vez
- Date prisa
- Complace
- Se fuerte.

Tipos de guiones

La primera división de guiones fue hecha por Berne, quien clasificaba los guiones en:

- Guión de triunfador – de príncipe–.
- Guión de fracasado – de rana–.
- Guión de no triunfador – que ni fracasa, ni triunfa.–

Para Berne una persona con guión de triunfador es aquel que cumple con su contrato consigo mismo y con el mundo, y el guión de fracasado es el que en su desarrollo no cumple con ese contrato. El *contrato* es una meta, un objetivo sano y positivo para todos los ámbitos de su vida, esto a su vez implica tener un guión que permita objetivos positivos y además que permita alcanzarlos.

Como el estudio del guión se hizo fundamentalmente en psicoterapia la primera agrupación de guiones que llamaron la atención fueron los de personas cuyo final se tornaba trágico: suicidio, encarcelamiento, incapacitación, drogadicción, etc. Y se les llamo *hamárticos*, las personas con guiones hamárticos generalmente han recibido mandatos muy severos de tipo no vivas, no pienses entre otros.

Otro tipo de guiones son los *banales*, que son los de la mayoría de las personas, este tipo de guiones son bien vistos por la sociedad y por tanto la persona que los tiene se siente seguro y bien, son guiones que impulsan vidas grises, en las que es mejor no sobresalir, siguiendo prototipos sociales generalmente sexuales, una sociedad en la que marca roles sexuales determinados, es lógico que vea bien al que no se sale de esos límites impuestos, que tiene que pensar, hacer, sentir o aparentar. Ejemplos de estos guiones banales masculinos y femeninos son (Steiner y Wyckoff, 1974):

- La Madre de Familia por Antonomasia
- La Mujer de Plástico
- Pobrecita de Mi
- La Belleza Insinuante
- El Gran Papá
- El Hombre Delante de la Mujer
- El Playboy
- El Hombre que Aborrece a las Mujeres, etc.

Otra clasificación hecha por Berne, atiende al tiempo del guión, pues aparecen y suceden de modo diferente en el tiempo de la vida de las personas, estos guiones piden que pase y que no pase en su vida.

- Guiones *Nunca*: Las personas con este guión sienten que nunca tendrán lo que desean y que aparentemente esta al alcance de los demás.

- Guiones *Siempre*: Una persona con este guión se sienten impulsadas hacer cosas que les perjudica o les produce infelicidad, este guión tiene como base un mandato de tipo ya que te atreviste a hacerlo, hazlo siempre (beber, engañar, pelear, etc.)
- Guiones *hasta que*: Una persona cree que hasta que no hago, hasta que no cumpla una obligación generalmente penosa, no será feliz o podrá triunfar.
- Guiones *después de*: Son guiones que amenazan con algo después de que pase un tiempo o suceda algo, por ejemplo después de que consiga lo que quiero, me aburriré, o ya no tendrá sentido la vida.
- Guiones *una y otra vez*: Son personas que aparentemente se esfuerzan por redecidir su guión y cambiarlo por uno positivo, pero una y otra vez fallan, siempre suceden cosas que interfieren en el buen término de sus proyectos.
- Guiones *final abierto*: El guión termina antes de que la persona muera, por tanto cuando cumplen su objetivo ya no tienen programado nada más para hacer.

Steiner también propuso una clasificación de guiones, el utilizó aquello que prohíben a la persona para dividir los guiones, para él se hacen tres prohibiciones básicas en los guiones, se puede prohibir sobre el amor, el pensar o el disfrutar. Los guiones de vida para el son.

- No Amor: se origina porque el mensaje que recibe el niño sobre las caricias es que estas son un bien escaso que hay que economizar, por tanto no se le enseña como obtenerlas, como resultado de esto nos encontramos con la desvalorización afectiva de la persona que produce el mito de que no es digno de ser querido, que no es capaz de amar, o ambas cosas.
- No Mente: se origina en mensajes que desvalorizan su capacidad de pensar o de entender el mundo. Como resultado encontramos el Adulto de una persona desvalorizado que oscila entre el temor de volverse loco y la sensación desagradable de que no es capaz de entender y controlar aspectos de su vida.
- No Gozo: las prohibiciones que ha recibido el niño tienen que ver con el conocimiento y el disfrute de su propio cuerpo. Son personas que relacionan el disfrute con algo malo.

Funciones del guión de vida

- Evitar la angustia
- Obtener la atención y el cuidado de los padres
- Concede las reglas para poder moverse, en la familia y en el mundo.
- Define la persona, y si esta bien o mal.
- Define quienes son los otros y si ellos están bien o están mal
- Con todo esto define que puede hacer, que debe hacer, que no tiene que hacer, y que no puede hacerse

Bibliografía

- Tomas A. Harris. Yo estoy bien, tú estás bien. Guía practica de análisis conciliatorio. Grupo Editorial Random House Mondari, 1973.
 - E. Berne, Los juegos de la gente. Grove Press, 1964.
 - E. Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy. Grove Press, 1901.
 - Felicísimo Valbuena de la Fuente, El análisis transaccional... www.nodulo.org/ec/2004/n033p16.htm – 97k
 - Felicísimo Valbuena de la fuente (catedrático) facultad de la información (universidad complutense de Madrid) EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL (propiamente dicho), de Eric Berne
- (Publicado en Revista Digital *El Catoblepas*: 2004, 34:16– 55).

- Pagina Web: www.cop.es/colegiados/MU00024/teoria.html
- MARTORELL, José Luis. Guiones para vivir, psicología de los cursos de vida, Promoción Popular Cristiana, 1988
- STEINER, C. y WYCKOFF, H. (1974): Programación de libreto del papel sexual en hombres y mujeres. En STEINER, C: Libretos en los que participamos, Diana, México, 1980
- Página Web: http://apat_berne.galeon.com/biografia.htm

Películas:

- Rey Arturo, 2004
- El golpe, 1973
- Matrix, 2000
- El señor de los anillos, 2003
- Capítulos del CSI, numero 1.12 titulado 500 grados centígrados y el número 1.16.

Madre

Padre

Sentimientos