

**UNIVERSIDAD DE PALERMO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGIA**

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

TITULO:

**Intervenciones en Psicoterapia Grupal desde el Análisis Transaccional Para El Desarrollo de la
Autonomía**

Profesor Tutor: Ricardo Zaidenberg

Autor: Cristina Del Salto

Fecha de entrega: 28 de Septiembre de 2012

INDICE

7. ANEXOS.....34
7.1 Entrevista al Terapeuta.....34

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo final surge de la integración de las observaciones y actividades realizadas durante las pasantías profesionales llevadas a cabo en un Instituto de Psicología el mismo que brinda asistencia psicoterapéutica bajo las concepciones teóricas y prácticas del Análisis Transaccional, centrándose principalmente en casos de neurosis. Adicionalmente, ofrece servicios de formación, a través de cursos, talleres y seminarios que abarcan distintas temáticas psicológicas fundamentadas en el Análisis Transaccional. Por otra parte, también se realizan trabajos de selección de personal y de Psicología Forense. El desarrollo del presente trabajo ha sido realizado bajo los parámetros teóricos y prácticos del Análisis Transaccional con los que trabaja el Instituto. Se ha enfocado en las observaciones realizadas a un grupo de terapia constituido por pacientes adultos, cuyo terapeuta forma parte del equipo de psicólogos que componen el Instituto. Es a partir de dichas observaciones que surge el interés por la articulación de las concepciones teóricas del Análisis Transaccional con la práctica terapéutica grupal, constituyéndose como tema central alrededor del cual se plantearon los objetivos desarrollados en este trabajo final.

Por otra parte, se pudo observar personalmente, y posteriormente se pudo constatar a través de la información proporcionada por el terapeuta, que, a pesar de que las temáticas que llevaron a los pacientes a solicitar asistencia terapéutica son de índole distinta, éstas tienen en común la necesidad de trabajar en el desarrollo de la Autonomía, concepto que a su vez, es uno de los objetivos esenciales que se plantea el Análisis Transaccional. A partir de estas aseveraciones se ha construido el eje central del presente trabajo y se ha focalizado los objetivos dentro del contexto del desarrollo de la Autonomía bajo la perspectiva teórica del Análisis Transaccional.

El desarrollo del presente trabajo se orienta entonces, a la observación de las intervenciones realizadas por un terapeuta transaccional en su trabajo con un grupo de adultos, y cómo estas intervenciones se relacionan con el desarrollo de la autonomía de los integrantes del grupo.

1.1 Objetivo General

Analizar y describir las intervenciones terapéuticas utilizadas por un terapeuta transaccional para el desarrollo de la autonomía en un grupo de terapia de adultos observado.

1.2 Objetivos Específicos

- Describir los parámetros para el armado del grupo de terapia observado
- Describir el uso de la teoría de los Estados del Yo como herramienta para el desarrollo de la autonomía, llevado a cabo por el terapeuta dentro del grupo observado.
- Describir el uso del Guión de Vida en los pacientes del grupo observado, como obstáculo del desarrollo de la autonomía.
- Describir la utilización de los Contratos de cambio y las Caricias como instrumento para el desarrollo de la autonomía.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Análisis Transaccional

2.1.1 Orígenes:

El Análisis Transaccional fue ideado en los años 50s por Eric Berne (1910-1970) médico psiquiatra y psicoanalista, quien desarrolló su trabajo en Estados Unidos. Berne tuvo una fuerte influencia del psicoanálisis freudiano que cimentó las bases de su teoría. Es así que trabajó inicialmente en psicoanálisis junto a Paul Federn en 1941 y más adelante con Erick Erickson, quienes influenciaron profundamente su trabajo (Sáez, 2008). Berne tomó del psicoanálisis las concepciones básicas acerca de la existencia de fuerzas intrapsíquicas que actúan detrás de cada persona, utilizando nociones basadas en la psicología del ego y de las relaciones objetales (Clarkson, 2000).

Por otra parte, el conductismo de Pavlov tuvo también una gran influencia sobre Berne que se puede percibir en algunos aspectos de su teoría (Sáez, 2008). Sin embargo, la teoría construida por Berne toma forma dentro de las corrientes humanistas, debido a su énfasis en la libertad y autonomía de las personas (Clarkson, 2000), fundamentándose en la idea de que todas las personas son capaces de aprender a tener autoconfianza, a pensar por sí mismas, y a tomar decisiones propias sobre sus conductas, siendo el análisis transaccional aquel que proporciona los instrumentos teóricos y prácticos para lograrlo (Sáez, 2008).

Los primeros escritos de Berne muestran que construyó su teoría a partir de su experiencia como terapeuta, desarrollando su propia perspectiva de la estructura de la personalidad a través de los Estados del Yo y consagrando a las transacciones como base fundamental de las relaciones sociales (Sáez, 2001). El caso que catapultó la teoría del Análisis Transaccional es el de un Abogado, quien durante las sesiones de psicoterapia con Berne afirmaba sentirse como un niño pequeño frente a determinadas situaciones y vivencias, afirmaba que a ese niño lo sentía vivo dentro de él. Este paciente solía preguntar en varias ocasiones si es que Berne, al comunicarse con él se dirigía al niño o al abogado. Berne decidió hablar directamente a ese niño dentro de su paciente y pidió a éste que respondiera desde él.

El paciente comenzó a actuar de forma infantil, subiendo el tono de voz y utilizando un vocabulario simple. Berne llamó entonces a este Estado observado en su paciente Estado del Yo Niño, y a la parte de la personalidad que actuaba de acuerdo a la edad real del paciente la llamó Estado del Yo Adulto. Más adelante, se encontró con comportamientos que no correspondían a los Estados ya establecidos, los mismos que luego de determinar su naturaleza los denominó como Estado del Yo Padre (Kertész & Induni, 1980).

De esta forma, el Análisis Transaccional toma su punto de partida para ir configurando gradualmente dichos conceptos e ideas, principalmente durante el trabajo y colaboración generada a través de los seminarios de Psiquiatría Social llevados a cabo en San Francisco, desde 1957 hasta 1970, bajo la dirección de Berne (Sáez, 2001). Dichas investigaciones fueron continuadas a través de la creación de la Asociación Internacional de Análisis Transaccional en California (ITAA), fundada por Berne. La misma que continúa hasta la actualidad desarrollando su teoría (Cuadra, 2005).

2.1.2 Filosofía, Principios y Finalidad

Clarkson (2000) plantea al Análisis Transaccional como un sistema multifacético de psicoterapia, ya que integra concepciones psicodinámicas con aspectos conductuales de las relaciones interpersonales, y que además, trabaja a partir de un marco de valores que se corresponden con las corrientes humanistas/existencialistas de la psicología. En consecuencia, este sistema multifacético de psicoterapia se estructura a partir de principios integrativos, orientados hacia el campo de la Salud Mental. De acuerdo con Sáez (2008) el Análisis Transaccional parte de los siguientes postulados básicos: Los seres humanos son capaces de vivir en armonía consigo mismo y con su entorno, y tienen una propensión natural a hacerlo. Las perturbaciones emocionales están dadas por el entorno social y los progenitores, a través de distorsiones determinadas por tradiciones, prejuicios, normas y fantasías. Las influencias opresivas llegan a dominar la tendencia vital positiva, pero ésta permanece latente en todas las personas.

Las personas con dificultades emocionales-conductuales son seres humanos inteligentes y completos. Poseen la capacidad de entender el origen de sus problemas y de adoptar pensamientos y conductas que permitan generar un cambio positivo. Cualquier dificultad emocional es curable en tanto la persona pueda recuperar y desarrollar su autonomía. Este el objetivo primordial al que apunta el Análisis Transaccional. Así, todos los problemas conductuales y de procesos mentales se originan en la pérdida de la autonomía, y en la disminución de la autoestima y la autoconfianza.

Por otra parte, para Sáez (2008) otro de los aspectos básicos es el hecho de que Berne rechazó el uso de términos científicos utilizados en psiquiatría y psicoanálisis, y propuso el uso de un lenguaje simple y directo que pueda ser accesible para la mayoría de las personas. Así, por ejemplo las partes más importantes de la personalidad se denominan Padre, Adulto y Niño. Al respecto, James y Jongward (1986) concluyen que esta tendencia simplista permite que los principios del Análisis Transaccional puedan ser aplicados en cualquier parte, teniendo como condición indispensable la interacción entre personas. En cuanto a su finalidad, Berne la establece en términos de crecimiento hacia un objetivo básico y primordial que es la Autonomía, entendida en términos de Conocimiento, Espontaneidad e intimidad como capacidades básicas que estructuran este concepto (Cuadra & Boneta, 2000).

Por último, otro punto esencial del Análisis Transaccional es la importancia que Berne plantea acerca de lograr que exista una comunicación auténtica entre los aspectos afectivos e intelectuales de la personalidad, y para ello propone un enfoque racional de la comprensión de sí mismo, el cuál debe ser accesible para todo tipo de personas (James & Jongward, 1986).

2.2 Definición del Análisis Transaccional

De acuerdo con Sáez (2001) el Análisis Transaccional es fundamentalmente una teoría y una práctica psicoterapéutica, que, para Massó (2007) se enmarca como una ciencia positiva de la psicología, cuya estructura puede ser reconocida como un metamodelo que integra aportaciones psicodinámicas, cognitivas y existenciales con otras perspectivas concernientes a la teoría de la comunicación y a la antropología (cp. Sáez, 2008). Aseveraciones que coinciden con Clarkson (2000) al definirlo como un sistema multifacético de psicoterapia que hace énfasis en los aspectos interaccionales de la comunicación entre las personas. La Asociación Internacional de Análisis Transaccional (ITAA), la define como una teoría psicológica y social, basada en contratos de cambio para el crecimiento y cambio personal. Siguiendo la misma línea, para Chandenson y Lancestre (2001) se trata de un nuevo método de tratamiento de los trastornos afectivos que a su vez está asociado con una nueva teoría de la relación humana y de la personalidad.

Básicamente, el Análisis Transaccional es el análisis de las transacciones que resultan de la interacción entre las personas (Sáez, 2008). Se llama "análisis" porque separa el comportamiento en unidades simples y comprensibles, y "transaccional" porque analiza los intercambios de estímulos y respuestas entre las personas (Kertész & Induni, 1980). De acuerdo con James y Jongward (1986) el Análisis Transaccional se refiere a cuatro tipos de análisis:

- Análisis Estructural: Se analiza la personalidad individual a partir de los Estados del Yo.
- Análisis Transaccional: Se analiza las transacciones, lo que la gente hace entre sí.
- Análisis de los Juegos: Se analizan transacciones ulteriores, conllevan una recompensa.
- Análisis de los Guiones: Se analiza las representaciones compulsivas de dramas específicos de la vida de las personas.

2.3 Instrumentos del Análisis Transaccional

Kertész e Induni (1980) reordenaron y agruparon los elementos básicos del Análisis Transaccional en grupos a los cuales denominaron Instrumentos. Establecen diez instrumentos básicos: Análisis estructural y funcional, Análisis de las Transacciones, Caricias, Posiciones existenciales, Emociones y Rebusques, Análisis de los Juegos, Estructuración del tiempo, Análisis del Guión de vida, El Miniargumento y la Dinámica de Grupos.

2.3.1 Los Estados del Yo

2.3.1.1 *Análisis Estructural*

Para Berne (1983), el principal interés del Análisis Estructural es el estudio de los Estados del Yo. Berne (1986) señala que a través de la observación de la interacción social espontánea se pone en evidencia que la gente va cambiando sus posturas en la comunicación, modifican su tono de voz, el tipo de vocabulario que utilizan y algunos aspectos comportamentales. Dichas oscilaciones llevan consigo también cambios en la forma de sentir.

Todos estos cambios corresponden al estado de ánimo del individuo, pero también, ciertos patrones de conducta están relacionados con una actitud psíquica que suele ser contraria a la actitud anterior, situación que puede ser explicada a través de los Estados del Yo.

Berne (1983) define a los estados del Yo como: "sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta" (p, 25). Manifiesta además, que todas las personas experimentan tres tipos de Estados del Yo: El Padre, el Adulto y el Niño. De acuerdo con Chandenson y Lancestre (2001) se trata de tres instancias de reflexión y acción que se construyen y desarrollan de manera progresiva desde la infancia.

Estos tres estados se generan por la reproducción de sucesos pasados que quedan grabados, y corresponden a personas, lugares, decisiones y sentimientos que fueron vivenciados de forma real por el individuo (Harris & Harris, 1985). Es de esta manera que para Berne (1961), el individuo cuenta con una triple fuente de información: los datos de experiencias propias pasadas, datos de la situación social actual y datos otorgados por el Padre interno y por el Niño (Cp. en Sáez 2008).

Sin embargo, los tres Estados mencionados constituyen un solo Yo, una sola personalidad que se expresa a través de tres formas (Cuadra, 2005), tres Estados que interactúan de forma alternativa definiendo la conducta del individuo. Dicha interacción no se lleva a cabo de manera simultánea, pero pueden hacerlo de manera sucesiva en una misma situación (Chandenson & Lancestre, 2001). De acuerdo con (Kertész & Induni, 1980), los Estados del Yo, son los componentes estructurales de la personalidad y se representan gráficamente de la siguiente forma:

Figura 1

El Estado del Yo Padre es el que posee y transmite los aspectos culturales, sociales, morales y religiosos, así como las reglas de convivencia. Representa un conjunto de grabaciones verbales y no verbales de las figuras parentales u otras figuras significativas (Sáez 2008) que fueron grabadas sin censuras durante los cinco primeros años de vida, aunque alguna información puede ser actualizada más adelante. No se trata objetivamente de lo que los padres dijeron e hicieron, sino más bien de cómo la persona percibió dicha realidad durante esa época, lo que hace que el Estado Padre de cada persona sea único e irreplicable (Harris & Harris, 1985). Básicamente, el Estado Padre representa el Deber hacer. Se manifiesta a través de órdenes y críticas, y también cuando una persona muestra conductas de protección y educación (Kertész & Induni, 1980). La persona puede actuar reproduciendo a sus padres tanto en palabras, gestos, tono de voz u otras características, ya que el Padre es una grabación que la persona reproduce, no es un pensamiento. Por otra parte, el Padre, a más de ser un Estado, es también una influencia. Funciona como una fuente de información que va influir al momento de tomar decisiones (Harris & Harris, 1985).

El Estado del Yo Niño es cuando la persona piensa, siente y actúa como la hacía en su niñez. Aquí residen las emociones, la intuición, la imaginación y la creatividad, así como también la espontaneidad, los gustos y deseos, y el concepto del sentido de la vida (Kertész & Induni, 1980). Contiene grabaciones de sus primeras experiencias, de cómo reaccionó y respondió a ellas, así como también, contiene la memoria de sus posturas con respecto a los demás y a sí mismo (James & Jongward, 1986). Para Berne (1983), es la parte más valiosa de la personalidad y se trata del comportamiento y del sentir de una persona cuando tenía determinada edad, que para el autor se ubica entre los dos y cinco años de edad. De acuerdo con Harris y Harris (1985), el Niño se ubica en el "quiero" por lo que tiene relación directa con la motivación. Los aspectos internos que más influyen en las grabaciones del Estado Niño son las sensaciones, así, cuando la persona se enfrenta a situaciones similares a las que vivió de niño vuelve a experimentar estas sensaciones. Las situaciones en las que una persona suele ubicarse en este Estado son en caso de dificultad, dependencia,

acusaciones injustas, incomodidad, así como también en situaciones creativas y recreacionales. El Estado del Yo Niño se puede distinguir a través de conductas que indican expresividad, tales como reír, llorar, jugar y también al momento de mostrar exigencia y violencia aumentando el tono de voz, con exclamaciones, etc. (Sáez 2001) Tiene como función concreta la búsqueda de cuidados (Vallejo, 2002).

El Estado del Yo Adulto, según Berne (1963), es un conjunto de sentimientos, actitudes y conductas adaptados a la realidad, es independiente y no se encuentra contaminado por los prejuicios paternos, ni por las actitudes arcaicas de la infancia (cp. Sáez 2008).

Funciona como una computadora, ya que analiza objetivamente lo que le rodea, calculando probabilidades y posibilidades en base a experiencias pasadas, pero ubicándose siempre en el aquí y ahora (Berne, 1983). Su modo de expresión más común es el interrogativo, orientado a analizar, comprender e interpretar los datos de una situación (Chandenson & Lancestre, 2001).

Su función básica es la de individuarse (Vallejo, 2002). Justamente, permite razonar, evaluar estímulos y recabar información para vivir de manera independiente. De acuerdo a Berne, el Adulto es organizado y adaptable y se experimenta como una relación objetiva con el mundo externo basada en la prueba autónoma de la realidad, que permite separar los hechos de las fantasías, opiniones y sentimientos, buscando, a través de la evaluación de consecuencias, incrementar las posibilidades de éxito y disminuir los posibles fracasos (Naranjo, 2004). El Adulto comienza a estructurarse a penas el niño puede empezar a explorar por su cuenta el mundo que lo rodea, es decir, cuando adquiere control motor. Se realizan actividades individualizadoras, tales como, separarse de la madre y decir "no". Con el tiempo, el Adulto empieza a considerar las consecuencias y razona a partir de ellas (Harris & Harris, 1985). Cada Estado del Yo tiene límites propios que son semipermeables, entre ellos fluye la energía psíquica de un Estado a otro. Estos límites pueden variar de acuerdo a cada persona, teniendo como extremos a una personalidad inconstante con límites difusos, y por otra parte, una personalidad rígida que actúa a través de la constancia de un solo Estado del Yo. Por otra parte, puede existir también una contaminación del Estado Adulto, en el que se genera una intrusión del Estado Padre o del Estado Niño. En ambos casos se trata de datos que no fueron evaluados objetivamente, por ejemplo, en el primer caso se trataría de prejuicios u opiniones muy arraigadas, por otra parte, en el segundo caso, puede tratarse de una distorsión de la realidad, de una falsa ilusión, tales como asumir el papel de salvador del mundo o esperar al príncipe azul para ser rescatada (Naranjo, 2004).

2.3.1.2 Análisis Estructural de Segundo Orden

Los tres Estados que propone el Análisis Transaccional no son estrictamente puros (Chandenson & Lancestre, 2001). En cada uno de los Estados se encuentran grabaciones de los otros Estados (Sáez 2001). Así, los Estados del Yo pueden subdividirse en varios aspectos, a partir de lo cual se genera un Análisis Estructural de Segundo Orden (Berne, 1968). En el Análisis Estructural de Segundo Orden se encuentra entonces, el Padre del Padre que contiene las normas ancestrales de la familia, su función es juzgar y decir lo que hay que hacer. El Adulto del Padre, corresponde a las grabaciones de las figuras parentales cuando éstas actuaban desde su Estado Adulto, se desarrolla con los mensajes de protección grabados u otros que resulten beneficiosos para el Yo, tales como de aprobación y elogios a logros y éxitos. Por último, encontramos al Niño del Padre que constituye las conductas emocionales de los padres, sus miedos, la forma en que éstos se enojaban, se divertían y experimentaban determinadas situaciones a través de lo emocional (Sáez 2001).

En cuanto al Estado del Yo Niño, se habla de Niño Espontáneo para referirse al Niño del Niño, que corresponde a la expresión de necesidades básicas y deseos en los primeros años de vida, a la vivencia de sensaciones corporales y afectivas (Surdo, 1981). Corresponde a lo biológico e instintivo (Sáez 2001). Por otra parte, el Adulto del Niño, o como lo denominan algunos autores, El Pequeño Profesor, se construye en base a modos primitivos de conocimiento que surgen antes de la adquisición del lenguaje, y es la forma en que el niño intenta manejar y manejarse frente al mundo (Surdo, 1981).

2.3.1.3 Análisis Funcional de la Personalidad

El análisis funcional responde a la pregunta acerca de cómo funcionan los Estados del Yo (Sáez, 2001). Así, el Análisis Funcional se centra en las conductas observables en todo momento a través de palabras, tono de

voz y expresiones faciales y corporales (Kertész & Induni, 1980). De acuerdo con Kertész e Induni (1980), el Análisis Funcional considera cinco estados funcionales del Yo: Adulto, Padre Crítico, Padre nutritivo, Niño Libre y Niño Adaptado. Cada uno de los componentes mencionados tiene un aspecto OK y uno No OK. Por consiguiente, cada una de estas subdivisiones posee las siguientes características básicas:

El Estado Padre, luego de un análisis más detallado, se compone de dos elementos, uno derivado del padre que correspondería al Padre Crítico, y otro derivado de la Madre llamado Padre Nutritivo (Berne 1983). El Padre Crítico o Dominante, es el que posee las conductas de orden, firmeza y también de protección (Kertész & Induni, 1980). Señala lo que hay que hacer, pero sin presión excesiva, proporciona firmeza para que la persona pueda protegerse a sí misma y a los demás, a través de las normas y valores sociales (Sáez, 2001). Por otra parte, sus aspectos negativos están relacionados con prejuicios, autoritarismo y desvalorización (Kertész & Induni, 1980). El Padre Nutritivo se manifiesta a través de conductas que demuestran afectividad, ayuda, contención, apertura para disfrutar y crecer. Su lado negativo es la sobreprotección (Kertész & Induni, 1980). Si la protección llega a ser exagerada puede bloquear el desarrollo psicológico y dar paso a la incompetencia, y ésta sería una forma de buscar dominar y manejar al otro, lo que mostraría el lado No Ok de estaposición (Sáez, 2001). El Niño Libre se caracteriza por su espontaneidad, creatividad y autenticidad en sus emociones. Su condición No OK se expresa en conductas en las que actúa de manera impulsiva y grosera, actuando con egoísmo e indiferencia (Kertész & Induni, 1980). El Niño Adaptado actúa de forma respetuosa y disciplinada. Para Berne (1986) se trata de la modificación de la conducta debido a la influencia de las figuras paternas, es decir, se comporta como sus padres quieren. Por otra parte, de acuerdo con Chandenzon y Lancestre (2001) el Niño Adaptado se divide a su vez en Niño Sumiso y Niño Rebelde de acuerdo al grado y la forma en que se adapta a la situación, es decir, en cuanto a la aceptación o a la resistencia. Sáez (2001) describe al Niño Sumiso con conductas estereotipadas y automáticas, suprimiendo sus emociones y deseos, su conducta está dada en función de lo que se hace y lo que se dice, de lo que le gusta a la gente. Por otra parte, describe al Niño Rebelde como una adaptación contraproducente, con conductas desafiantes y provocadoras.

En cuanto al Adulto, este no se diferencia entre OK o No OK de manera funcional, aunque se puede hacer esta diferenciación de acuerdo al contenido de sus acciones, es decir a si actúa de manera autónoma o si está actuando bajo el control de uno de los otros Estados (Kertész & Induni, 1980).

2.3.1.4 *Diagnóstico de los Estados del Yo*

Según Kertész e Induni (1980) es un diagnóstico cualitativo para determinar cuál Estado del Yo se presenta en determinado momento. Se realiza en cuatro niveles: Conductual, Social, Histórico y Fenomenológico. El diagnóstico Conductual consiste en observar el tono de voz, vocabulario, expresión facial, gestos y postura del cuerpo. El diagnóstico Social se lo hace observando el efecto que produce el sujeto en los demás, se averigua que Estados del Yo emplean usualmente las personas cercanas al paciente. El diagnóstico Histórico busca indagar sentimientos y conductas pasadas frente a determinadas situaciones, cuáles eran las conductas de las personas cercanas y cuales se asemejan a las del paciente. Por último, el diagnóstico Fenomenológico consiste en la experiencia interna de la persona cuando examina sus Estados del Yo y revive emociones, sensaciones y pensamientos. Un aspecto importante para el diagnóstico son los Egogramas, que básicamente son una representación gráfica de los Estados del Yo (Kertész & Induni, 1980). Cada persona invierte diferentes cantidades de tiempo y energía en cada Estado del Yo, y es esta tendencia la que se busca ilustrar con los Egogramas (Surdo, 1981). Una de las formas más comunes de graficar un Egograma es dibujando círculos de diferentes tamaños de acuerdo al tiempo y energía invertido en cada Estado, tal y como lo grafican Kertész e Induni (1980) una persona cuya conducta está determinada por el Padre se representaría de acuerdo a la figura 1A, mientras que una persona que se posiciona en su Niño se grafica en la figura 1B.

2.3.2 Las Transacciones

Para Berne (1986) la transacción es la unidad fundamental de las relaciones sociales. Es la unidad básica del comportamiento humano (Sáez, 2008). Se utiliza el término Transacción en lugar de Interacción, ya que

cuando la gente se habla entre sí, cuando una persona interactúa con otra, está implícito el hecho de que cada una consigue algo a cambio (Berne, 1968). De acuerdo con Kertész e Induni (1980) Las transacciones consisten básicamente en un intercambio de estímulos y respuestas entre los Estados del Yo específicos de diversas personas. Todo lo que sucede entre las personas implica de forma excluyente una transacción entre sus Estados del Yo. Básicamente, el Análisis de las Transacciones permite conocer qué Estado del Yo utiliza la gente durante su interacción con el otro (Berne, 1968). Es así que el planteamiento básico del Análisis Transaccional está en que el comportamiento de las personas puede comprenderse mejor si se examina en función de las transacciones (Steiner, 2008). Cuando dos personas interactúan entre sí, se encuentran implicados entonces seis Estados del Yo, tres en cada persona (Berne, 1983). Las transacciones posibles entre dos personas, pueden ser clasificadas como: complementarias, cruzadas y ulteriores (James & Jongeward, 1986). Las Transacciones complementarias son las más sencillas, en este tipo de transacción las reacciones son las esperadas, son las apropiadas de acuerdo al estímulo, y corresponden al orden natural de las reacciones humanas que son sanas (Berne, 1986). Solo interviene un Estado del Yo por persona y la comunicación es continua hasta que se logre cumplir su objetivo (Kertész & Induni, 1980). Berne (1983) plantea que existen nueve tipos de transacciones complementarias posibles, de acuerdo al posible Estado del Yo que va a emitir el estímulo y los posibles Estados del Yo que van a generar respuesta. Un ejemplo puede ser el siguiente: Las transacciones cruzadas son aquellas en las que la respuesta no regresa al mismo Estado que emitió el estímulo, o que la persona responde desde un Estado al que no se dirigió el estímulo. Aquí se rompe la comunicación, o sigue otro rumbo. (Kertész & Induni, 1980). Para Berne (1983) hay dos tipos de transacción cruzada que son altamente problemáticas. La primera de ellas es la Tipo I (figura 1B), que usualmente se presenta en terapia con la transferencia, y es la que provoca la mayoría de los problemas en la vida de las personas, se trata de un estímulo dirigido de Adulto a Adulto pero cuya respuesta sale desde el Niño hacia el Padre. Por otra parte, la Tipo II (figura 1C) se corresponde con la contratransferencia, en la cual frente a un estímulo Adulto – Adulto por parte del paciente, el terapeuta responde de Padre a Niño. Las transacciones complementarias y cruzadas son transacciones simples, ocurren a un solo nivel. (Berne, 1983). Por otra parte, las transacciones Ulteriores son para James y Jongeward, (1986) las más complejas, ya que implican más de dos Estados del Yo. Consiste en enviar un mensaje ulterior disimulado por una transacción socialmente aceptable, por ejemplo una persona puede iniciar un estímulo de Adulto a Adulto, pero puede estar enviando a la vez

Figura 2A

P
A
N
P
A
N
P
A
N
P
A
N

Figura 2B Figura 2C un mensaje diferente a través de una insinuación, esto se puede ejemplificar gráficamente de la siguiente manera: Figura 2D

Uno de los ejemplos que da Berne (1986) para explicar este tipo de transacción es el caso de un vendedor de autos a cuyo cliente envía el siguiente estímulo: Este es el mejor, pero el precio es demasiado alto para usted, es una comunicación de Adulto a Adulto en el nivel social, pero a nivel psicológico va dirigido al Niño del cliente. Así el cliente seguramente responderá: Me quedo con él.

2.3.3 El Guión de Vida

Berne (1983) empezó a observar que las decisiones infantiles determinaban en mayor medida que la planificación adulta el curso y destino de los individuos. Observó que independientemente de lo que la gente creía hacer con sus vidas parecían impulsarse a situaciones muy distintas, como por ejemplo, aquellos que

querían ganar dinero lo perdían, o buscaban amor y encontraban odio. Berne descubrió que esto no tenía sentido para el Adulto de la persona, pero sí para su Niño, el que cree en cuentos de hadas y mitos, el que cree que así es el mundo o así se podría llegar a ser.

Para Berne el Guión de vida es esencialmente un plan de vida que es propio de cada persona, generalmente inconsciente, que se basa en una decisión hecha en la infancia, la misma que es reforzada por los padres y se justifica por los acontecimientos posteriores, para finalmente constituirse en una alternativa elegida (Bucero, 2008). El guión determina el perfil más básico de cada individuo, por lo que a su vez, permite detectar y predecir el curso de la vida de una persona de forma bastante acertada (Steiner, 2008).

Berne (1983) plantea que a través del guión la persona estructura periodos largos de tiempo, que pueden ser meses, años o toda su vida. Ésta estructura de vida va a estar llena de actividades, rituales, pasatiempos y juegos que están en concordancia con el guión.

P

AA

NN

P

Generalmente se basan en ilusiones infantiles que persisten a lo largo de la vida, pero a medida que la persona va creciendo y desarrollando sensibilidad e inteligencia estas ilusiones se van perdiendo, provocando las crisis vitales que describe Erikson, tales como la nueva perspectiva adolescente acerca de sus padres, las protestas de la mediana edad y la aparición de la filosofía. Para Berne (1971) el Guión de vida de cada persona atraviesa por varias reescrituras de acuerdo al crecimiento y desarrollo de cada persona pero el argumento básico y el final esperado permanecen siempre intactos (cp. Bucero, 2008). El guión se construye en la infancia, antes de los 7 años de edad (Cuadra & Boneta, 2000). Los niños se encuentran con una situación difícil cargada de discrepancias acerca de lo que podría llegar a ser y lo que se les permite ser. La influencia más importante es entonces el Padre del Niño. A algunos se les abre camino para el desarrollo de autonomía, mientras que a otros se les anula por completo sus potencialidades. Consiste en tomar una posición, en generar esperanzas y tomar cierto curso en la vida que sea una razonable solución a la difícil situación existencial en la que se encuentra (Steiner, 2008).

Berne (1983) hace una analogía entre el Guión de vida y una obra teatral en la que se ensaya y se escribe varias veces antes de llevar a cabo la representación más dramática. El guión de vida que empieza en la infancia es primitivo y Berne lo llama Protocolo. En él los actores se limitan a los padres, familiares y personas cercanas, y representan su papel de forma rígida, por lo que el niño no aprende mucha flexibilidad. Ya en la adolescencia, al conocer más gente, se buscará quienes representen los papeles que requiere el guión propio, y se reescribe el guión para adaptarlo al ambiente si cambiar lo básico. Se empiezan a realizar ensayos que le van dando forma al guión hasta llegar al desenlace final.

Según Berne (1966) el Guión de vida es usualmente inconsciente, aunque en algunos casos puede ser consciente o preconscious (cp. Bucero, 2008). Se sustenta desde el Adulto del Niño que es quien decide y lo programa, y lo hace a partir de los pocos recursos e información con la que se cuenta en esta etapa primitiva de desarrollo (Kertész & Induni, 1980). En casi todos los guiones de vida se encuentran los papeles de buenos y malos, triunfadores y fracasados, que van a ser distintivos de cada guión (Berne, 1983). Uno de los motivos por los que las personas crean guiones de vida es la necesidad de estructura, es decir, la necesidad de anticipar los acontecimientos de su propia vida. Berne conceptualiza esta necesidad dándole el nombre de Hambre de estructura, que básicamente consiste en la búsqueda de estímulos estructurados que permitan experimentar seguridad y encontrar un lugar en el mundo (Cuadra & Boneta, 2000). Tener un Guión evita la incertidumbre de tomar decisiones constantemente, se lo puede pensar como una computadora programada que da respuestas fijas ante determinados estímulos, y que además conduce al individuo a que busque estos estímulos programados (Kertész & Induni, 1980). Muchas veces, las personas intentan desesperadamente conservar sus ilusiones infantiles lo que suele llevar a la depresión o al espiritualismo. Por otra parte, el abandono de todas las ilusiones es causa de desesperación (Berne, 1983).

2.3.3.1 *El Mandato*

Se trata principalmente de la prohibición en el comportamiento del niño. Refleja los temores, deseos y enojos del estado Niño de los padres. Pueden variar según la intensidad y el tipo de restricción (Steiner, 2008). Son mensajes internalizados que van a ser grabados en el Estado Padre del niño, pero para que esto suceda tienen que ser aceptados por el individuo, el Adulto del niño evalúa la situación y rechaza o acepta estos mensajes, una vez que los acepta, estos son reforzados por la familia (Kertész & Induni, 1980). Ya que en todo caso, surge a partir de las transacciones entre padres e hijo (James & Jongeward, 1986). Kertész e Induni (1980) mencionan que en la mayoría de los casos los mandatos que generan los padres suelen no ser conscientes ni voluntarios, y son más bien irracionales. Los más frecuentes, de acuerdo a estos autores, son los siguientes:

- No vivas: anula todas las posibilidades. Puede enviarse por ejemplo dejando solos a los bebés y no suplir sus necesidades básicas. También puede ser a través de miradas de odio, reírse si se lastima, comentarios como no haber querido que nazcan, o si los padres se quejan constantemente de vivir, etc.
- No sientas: No responder a sus emociones.
- No pienses: Críticas e ignorar al niño cuando hacen preguntas, o por el ejemplo de padres que no tienen conductas racionales.
- No crezcas: Padres sobreprotectores.
- No me superes: Padres compiten con sus hijos, se enojan o reprochan si sus hijos les gana en algún juego. Ignorando los logros de sus hijos.
- No hagas: Críticas severas.
- No lo logres: ya sea por el ejemplo de los padres que fallan sistemáticamente, o por comentarios de malos desenlaces.
- No disfrutes: Padres que no se permiten disfrutar y tampoco se lo permiten a sus hijos. Por ejemplo cuando un padre le dice a su hijo que no corra porque se va a lastimar.

Para Steiner (2008), hay mandatos cuyos efectos destructivos pueden tener un largo alcance, como por ejemplo el de no seas feliz, pero también hay otros que no tienen efectos trascendentales, como cuando una madre le dice a su hijo que no toque nunca un enchufe de la pared. El mandato finalmente queda fijado por repetición o porque generó un efecto traumático (Bucero, 2008).

2.3.3.2 *El Contraquiñón*

Muchos de los mandatos que dan los padres, al ser inconscientes, suelen despertar reacciones en los padres cuando el niño empieza a comportarse de acuerdo a dichos mandatos. Los padres pueden sentir preocupación, molestia o vergüenza, y empiezan a enviar mensajes para contrarrestar los mandatos, pero su efecto es menos perdurable que el guion de vida ya establecido (Kertész & Induni, 1980). Para Berne (1983) el contraquiñón determina el estilo de vida de las personas, pero el mandato determina el desenlace final.

2.3.3.3 *El Antiquiñón*

Hay casos en que las personas se revelan en contra de sus guiones de vida, y empiezan a hacer lo contrario de lo que se espera que hagan. Se trata de dar la vuelta a la ficha en lugar de romperla (Berne, 1983).

2.3.3.4 *El Epiguiñón*

Fue planteado por Fanita English, y que consiste en el traspaso del Guión propio vivido como negativo hacia otra persona. Este traspaso lo hace el Estado Adulto con la finalidad de deshacerse de cumplir un plan tan nefasto. Se hace evidente en situaciones como divorcios, suicidio, depresión, locura, fracaso homosexualidad, entre otros (Kertész & Induni, 1980). Para English (1987) el Guión de vida surge como reacción a un mandato generado por el Niño en el Padre y es integrado en el Padre del Niño, un poco después se construye el epiguiñón por el Adulto en el Niño, quien evita cumplir mandatos trágicos o

negativos, pero su falta de experiencia no le permite evaluar objetivamente el guión, su prioridad son las caricias de los padres por lo que no puede negarse a los mandatos y recurre al pensamiento mágico construyendo el epiguión. Se trata entonces de una creencia mágica de que podrá librarse del nefasto guión si se lo transmite a alguien más.

2.3.4 Las Caricias

De acuerdo con Cuadra (2005) una Caricia brinda reconocimiento y estimulación. Todo comportamiento que se viva en el otro como un estímulo, reconocimiento, valoración o expresión emocional es una Caricia. Por lo tanto toda Caricia lleva el mensaje implícito de que se está reconociendo la existencia del otro. Para Berne (1985) Caricia es la unidad de reconocimiento (cp. Sáez, 2001). Las Caricias responden a una necesidad básica de todo ser humano, a la que Berne llama Hambre de reconocimiento (James & Jongeward, 1986). En el Análisis Transaccional, la referencia al término Caricias, alude a su totalidad, es decir, caricias físicas, sociales o de reconocimiento. Cualquier transacción implica algún tipo de caricia, tratándose de un reconocimiento psicosocial. Puede ser dada desde uno hacia otro, o hacia uno mismo (Sáez, 2001).

2.3.4.1 Tipos de Caricias

Según Kertész e Induni (1980) existen varios criterios para clasificar las Caricias, entre ellos, se las puede clasificar como Positivas o Negativas, o también como Condicionales o Incondicionales. Las Caricias positivas son transacciones complementarias que son adecuadas a la situación. Reconocen, fortalecen, desarrollan y aumentan el bienestar del individuo (Sáez, 2001). Dan información a la persona acerca de sus aptitudes y permiten que sea más consciente de sus habilidades y recursos personales. Su efecto varía de acuerdo de acuerdo al tipo de transacción, pasando de un intercambio superficial hasta efectos profundos y trascendentales en el individuo. Las caricias más superficiales pueden ser llamadas como caricias de mantenimiento, ya que aunque carecen de profundidad proporcionan reconocimiento y mantienen activa la comunicación, hacen que la persona se sienta viva, un ejemplo de este tipo de caricias es el saludo (James & Jongeward, 1986). Las Caricias negativas básicamente se refieren a juicios negativos y devaluaciones (Cuadra, 2005). Disminuyen el reconocimiento de la persona que los recibe, lo desvaloriza, lo hace sentirse mal, y envía el mensaje de que la persona no está bien, por ejemplo la frase "Haces todo mal" (Sáez, 2001). Pueden ser agresivas o con lastima (Kertész & Induni, 1980). Para James y Jongeward, (1986) se trata de un descuento que siempre implica una degradación ulterior, por lo que cuando se da entre padres e hijos puede conducir a una patología de la personalidad, creando hijos perdedores. Cuando se da entre adultos conduce a relaciones humanas infelices o a establecer guiones destructivos. Las caricias condicionales son las que se dan como respuesta a una conducta determinada (Kertész e Induni, 1980). Se acaricia una acción, conducta o algo concreto de la forma de ser de la persona, no se trata de lo que es, sino de lo que hace. Pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo: "Me gusta tu forma de reír", "Tu trabajo no sirve de nada" (Sáez, 2001). Por otro lado, las caricias incondicionales, ya sean positivas o negativas, se refieren a la forma de ser de la persona, a aspectos de su naturaleza. Por lo general, este tipo de caricias se tratan de frases o conductas globalizadoras como un "Te quiero" o un abrazo, o un "Te odio" como caricia negativa incondicional (Vallejo, 1994). Son emitidas por el Padre Nutritivo o por el Niño Libre (Sáez, 2001). Por otra parte, tal como lo plantea Sáez (2001), las personas pueden darse Autocaricias tanto positivas como negativas siguiendo los mismos preceptos mencionados anteriormente con respecto a las caricias provenientes de fuentes externas. El tipo de caricias que cada persona ha recibido en su infancia establece el tipo de caricias que la persona buscará en su vida adulta (Kertész e Induni, 1980). Al respecto, Harris y Harris (1985) plantean el concepto de "Zona de confort", en tanto no todas las personas necesitan la misma cantidad de caricias. La persona se siente bien si se encuentra dentro de los límites de esta zona que están determinados por dos polos: La necesidad de caricias y la necesidad de soledad. Por lo tanto, el exceso de caricias lleva a que la persona busque alejarse y realizar actividades en solitario. Por otra parte, el exceso de soledad conduce a la depresión. Para estos autores, el ser humano está hecho de tal manera que se busca procurar caricias de la misma manera que el cuerpo obtiene calorías de una u otra forma.

2.3.4.2 *Economía de Caricias*

Steiner (2010) plantea que desde la infancia se imponen reglas que restringen el intercambio de caricias entre las personas, y por lo tanto, reducen el contacto humano positivo. Se estructuran como leyes, estas son:

- No pidas Caricias que quieras recibir
- No des Caricias que quieras dar
- No aceptes Caricias que quieras recibir
- No rechaces Caricias que no quieras
- No te des Caricias a ti mismo

Como resultado de estas leyes, las personas se ven forzadas a realizar maniobras complicadas para poder conseguir su cuota de caricias positivas que le permitan vivir un sistema OK (Kertész & Induni, 1980).

2.3.5 El Contrato de Cambio

El Análisis Transaccional se define como un método contractual de terapia. Los contratos son terapéuticos si el paciente los siente como exitosos (Gellert & Wilson, 2008). De acuerdo con Kertész e Induni (1980) “un contrato es una meta objetiva de cambio positivo de conducta” (p, 62). Puede ser convenido consigo mismo o con otra persona que ayudara a cumplirlo. En el ámbito de la psicoterapia se formaliza entre los Estados Adulto del paciente y del terapeuta.

El Contrato orienta y guía el trabajo con el Análisis Transaccional. Supone un objetivo, una meta que el paciente desea alcanzar y que implica un trabajo cooperativo entre paciente – terapeuta analizando las alternativas y opciones posibles, por lo que a su vez, es una responsabilidad compartida pero diferenciada. La responsabilidad de cambio le corresponde al paciente, mientras que la responsabilidad del terapeuta se centra en cuidar el proceso, confrontar y dar apoyo al paciente cuando sea necesario y dar orientación (Cuadra, 2005).

2.3.5.1 *Condiciones para un contrato de cambio*

Kertész e Induni (1980) plantean algunas condiciones para un contrato de cambio:

- Se debe referir a un área de conducta en la que el paciente tiene problemas que no puede resolver, y no a situaciones que puede cumplir por voluntad propia.
- Se debe formular en términos positivos, por ejemplo: “Llegar a las 8 de la mañana”, y no, “No llegar tarde”.
- El cambio conductual buscado debe ser medible y observable.
- La redacción debe ser simple y concreta
- La conducta buscada debe ser ética y legal
- El cumplimiento depende del paciente, no de otras personas
- Deberá tener un plazo de cumplimiento
- Debe referirse a una conducta específica o a cambios en alguno de los Instrumentos del Análisis Transaccional.

En las reuniones se discuten dificultades. Una vez cumplido el contrato de cambio, se acuerda un nuevo contrato.

2.3.5.2 *Tipos de Contrato*

Según sus cualidades pueden clasificarse en Contratos de Control Social y Contratos de Autonomía. El primero de ellos está orientado a un cambio conductual, como por ejemplo terminar una carrera, dejar de golpear a otros, etc. Por otro lado, los contratos de Autonomía afectan al cambio del Guión, consisten en temas tales como expresar, tener éxito, confiar, amar, etc. (López, 1996).

De acuerdo con Gellert y Wilson (2008), los contratos pueden ser también menores, intermedios y mayores. Los contratos menores corresponden a situaciones habituales en el contexto de una sesión terapéutica, como

por ejemplo, cuando el paciente pide hablar y el terapeuta le da paso pero acordando un tiempo límite para hablar. Los contratos intermedios son aquellos que buscan cambios conductuales pero sin alterar el Guión de vida del paciente, como por ejemplo los contratos que se refieren a los juegos psicológicos o a las caricias. Los contratos mayores son los que afectan directamente al Guión de vida. Por otra parte, en cuanto a las características básicas de un contrato terapéutico, Steiner (1992) menciona que lo primordial es el consentimiento mutuo, la retribución, la competencia y la legalidad (cp. López, 1996).

2.4 Dinámica de Grupos

El Análisis Transaccional es un sistema racional que se deriva de la propia situación de grupo. El método de tratamiento de grupos es aplicable a casi todas las edades y para distintos fines (Ortega, 1996). Básicamente, el tratamiento de grupos se delimita a un sitio específico y un periodo de tiempo determinado, y se encuentra bajo reglas contractuales con un grupo de personas. El número ideal para un grupo de terapia es de ocho integrantes. Todos guiados por un objetivo en común, que para el terapeuta se trata de ayudar y para los pacientes la cuestión gira en torno al cambio (Diego, 1996).

El grupo permite que el terapeuta pueda ver y comprender la naturaleza de las transacciones entre los pacientes, así como los juegos y guiones sobre los cuales están basadas dichas transacciones (Ortega, 1996). La interacción de un individuo dentro de un grupo de terapia va a depender del tipo de adaptación que adopto durante su infancia. Por lo que resulta de ayuda el poder ver al grupo como un sistema compuesto de elementos que son a su vez sistemas individuales que se relacionan e influyen unos con otros (Oñate, Blasco & Cujo, 2007). En el grupo terapéutico los problemas de cada paciente son de consideración de todo el grupo. Toda transacción debe ser pública y clara (Diego, 1996). Ortega (1996) menciona que en el trabajo con grupos operan cuatro fuerzas terapéuticas:

- El impulso natural de todo ser humano hacia la salud
- La salud biológica resultante de las caricias y del reconocimiento por parte de otras personas.
- Experiencias, confrontaciones y encuentros sociales correctores
- Las operaciones del terapeuta

2.4.1 Criterios para el Armado de Grupos

Berne (1966) recomienda tener al menos una entrevista preliminar individual con cada paciente antes de que entre a formar parte de un grupo de terapia. Ya que el proceso de selección de pacientes para conformar un grupo de terapia implica dos problemas básicos que son: si el paciente es adecuado para trabajar en grupo, y a qué tipo de grupo corresponde integrarlo. Aunque en la práctica, casi todo paciente puede ser integrado a cualquier tipo de grupo después de una preparación previa. De acuerdo a esto, hay dos tipos de grupos: homogéneos y heterogéneos.

Los grupos homogéneos son aquellos en los que existe un diagnóstico común entre todos los pacientes que lo integran por ejemplo anorexia, psicósomáticos, etc. También se pueden formar grupos homogéneos tomando en cuenta cualidades o características tales como edades similares, nivel cultural, etc. (Goyanes, 1996). Sin embargo, para Berne (1966) la elección de los pacientes debe ser más bien al azar o de acuerdo al tipo de intervención que se quiere hacer, sin incluir prejuicios que lleven a clasificar a los pacientes, favoreciendo así, la formación de grupos heterogéneos. Por otra parte, en cuanto a la inclusión de un nuevo paciente a un grupo ya establecido, no existe inconveniente alguno, siempre y cuando el paciente nuevo haya sido debidamente preparado (Berne, 1966).

2.4.2 El Contrato en los Grupos

El terapeuta debe establecer un contrato de cambio individual con cada uno de los pacientes Berne (1966). Así el contrato se establece con el Estado Adulto de cada uno de los integrantes y el del terapeuta, en él se acuerda las metas a cumplir y las etapas y condiciones

para lograrlo (López, 1996). Berne (1983) recomienda que si hay varios contratos estos sean considerados como diferentes y se debe plantearlos por separado para poder ordenarlos sistemáticamente en el plan terapéutico (cp. López, 1996). Por otra parte, debe quedar claro la regla de que el paciente puede decir cualquier cosa que quiera, siempre y cuando no se trate de temas ofensivos hacia los demás o hacia sí mismo (López, 1996).

2.4.4 Características de un Grupo Saludable

Diego (1996) plantea que de acuerdo a Berne, se pueden diferenciar algunos aspectos para un grupo sano:

- La mayor preocupación del grupo es que dure lo más posible o al menos hasta que el objetivo se haya cumplido.
- Se tiene cuidado con las influencias que pueden amenazar la estructura del grupo, estas son la presión externa y la agitación interna.
- La continuidad de un grupo depende de mantener su estructura organizacional
- Todo fracaso en mantener su existencia se debe a fallos en el aparato del grupo
- Todo trabajo en grupo entra en las siguientes categorías: actividad grupal, proceso externo de grupo y proceso interno del grupo.

2.4.5 Diagrama de Grupos

De acuerdo con Berne (1966) existen seis tipos de diagramas de grupos:

- Diagrama de posición: se trata de la estructura física del grupo, muestra como están ubicados cada uno de los integrantes del grupo.
- Diagrama de autoridad: el principio de autoridad es básicamente el hecho de que cada miembro que pertenece a una organización jerarquizada se siente obligado a cumplir los deseos de aquellos que considera superiores. El terapeuta, desde el nivel de Adulto trata de hacer cumplir lo establecido en el contrato, aunque a otro nivel, trata de hacer cumplir algunas condiciones implícitas. Los aspectos que se consideran en este diagrama se relacionan con la autoridad personal, el esquema organizacional, los precedentes históricos y los cánones culturales.
- Diagrama estructural: Se trata de los límites, el límite externo es el que separa al grupo del resto del mundo. El límite mayor separa al terapeuta de los pacientes, y el límite menor es el que separa a los integrantes del grupo unos de otros.
- Diagrama dinámico: describe la dinámica de funcionamiento del grupo. Consiste en el proceso externo que son las interrupciones, salidas, etc. El proceso interno mayor son las transferencias y contratransferencias. El proceso interno menor son las transacciones entre los miembros del grupo. Imago del Grupo: Es la estructura privada del grupo de acuerdo a como lo ven cada uno de sus miembros.
- Diagrama Transaccional: se hace a partir del Análisis de las Transacciones

2.5 El concepto de Autonomía

Para Erikson (1963) el concepto de autonomía está relacionado con el gobernarse a sí mismo, es un elemento esencial del proceso de desarrollo de toda persona, forma parte de una etapa del ciclo vital a la cual denomina autonomía vs vergüenza y duda. Se trata del niño intentando tener autonomía sobre su propio cuerpo y acciones, para lo cual, la guía y la influencia que tienen los padres sobre el niño son elementos esenciales para la formación de la autonomía (cp. Berger, 2007). Por otra parte, Piaget (1932) estudia el desarrollo moral y lo hace en función de las reglas. Descubre dos etapas, la heteronomía en la que las reglas son percibidas como objetivas e invariables. Y la segunda etapa a la que llama autonomía surge al final de la infancia con la cooperación entre iguales, y representa el cambio la noción de norma, permite considerar la posibilidad de crear o modificar las normas como producto de un consenso (cp. Villegas, 1998).

Para Berne (1986) la autonomía se revela con la liberación o recuperación de las siguientes capacidades: Conciencia de las cosas, Espontaneidad e Intimidad. La conciencia de las cosas se refiere a la capacidad de

percibir el mundo de forma adecuada y placentera (Camino, 2004). Se trata de ubicarse en el aquí y ahora. La persona consciente sabe cómo siente, dónde está, y cuando es (Berne, 1986). La persona consciente de su libertad la percibe de forma intuitiva e incondicional, y se permite ser el único responsable de su Guión de vida (Camino, 2004). La persona Espontánea lo es en función de las elecciones que ha reconocido (Cuadra & Boneta, 2000). Significa opción, la libertad de escoger y expresar lo que realmente siente la persona (Berne, 1986). Se manifiesta en la capacidad de creación del Niño Libre, en la posibilidad de expresar sus emociones sin temer a las consecuencias. Es un permiso para que la persona sea como es en realidad (Camino, 2004). La intimidad para Berne (1986) es un función del Niño Libre, y se relaciona directamente con la espontaneidad y la franqueza, es esta libre de Juegos, ser sensitivo e ingenuo y estar ubicado en el aquí y ahora, libre de las influencias paternas.

2.5.4 Adquisición de la Autonomía según el Análisis Transaccional

Según Berne (1986), la liberación de las influencias paternas solo es posible cuando el individuo empieza un estado autónomo, es decir con conciencia, espontaneidad e intimidad. Puede reconocer que partes aceptara de la enseñanza de sus padres. En ciertos momentos del comienzo de la vida tratara de adaptarse a algunas de ellas, pero con la seguridad de que podrá revertirlas en algún momento. De acuerdo con Camino (2004) la adquisición de autonomía pasa por un "divorcio amistoso" del individuo, de sus padres y de otras influencias parentales, y lo hace a partir de dos procesos: El primero se trata de sacudirse toda la tradición familiar, de las demandas de la sociedad contemporánea y de las ventajas derivadas del círculo social inmediato (Berne, 1986). Se trata de un análisis crítico por parte del Padre del Adulto sobre los contenidos ideológicos del Padre del Padre. Reconocer que se trata de prejuicios y no de principios (Camino, 2004).

El siguiente paso se trata de adquirir control personal y social, para que los comportamientos puedan ser escogidos libremente. Capacitándose así para mantener relaciones libres que le permitirán desarrollar sus capacidades de autonomía (Berne, 1986).

La autonomía junto con la responsabilidad y la solidaridad son la base de la libertad del Adulto, conformando la dimensión social que trae el concepto de autonomía con respecto a no hacer daño a los demás ni a sí mismo (Camino, 2004). Vallejo (2005) establece que se trata del logro de una autonomía relativa, ya que siempre va a conservar cierto grado de dependencia con relación al contexto social, a las necesidades físicas y factores psicológicos, tales como las necesidades afectivas.

3 METODOLOGIA

3.4 Tipo de estudio

El Tipo de estudio realizado es Descriptivo

3.5 Participantes

El trabajo se desarrolló mediante la observación de 20 sesiones de un grupo de terapia de adultos . Se trata de un grupo abierto y heterogéneo en cuanto a sexo y patología.

El grupo estaba integrado por tres pacientes adultos de sexo masculino, y una paciente de sexo femenino. P de 30 años, F de 34, S de 21 y L de 19 años. Los cuatro integrantes son solteros, de clase media alta, y residen en Capital Federal. Por otra parte, también forma parte de la muestra el terapeuta a cargo del grupo.

El grupo se conformó hace 1 año, aunque cada uno de los pacientes ha realizado un proceso de psicoterapia individual, y algunos realizaron psicoterapia grupal en otros grupos con el mismo terapeuta, previamente a la conformación del grupo actual. P y F hicieron previamente un año de terapia individual, mientras que S hizo dos años de terapia individual, y formó parte de otros grupos de terapia previos al actual, que le adjudican seis años previos de terapia grupal. Adicionalmente, L, realizó terapia individual por un periodo menor a un año, y realizó terapia grupal durante un año en un grupo compuesto únicamente por mujeres. Las reuniones del grupo observado se llevan a cabo los días lunes de cada semana en un rango horario fijo establecido .

3.6 Instrumentos

Registro de Observaciones: Se realizó un registro de cada una de las reuniones observadas durante el periodo correspondiente a las pasantías. Entrevista Semiestructurada: Se realizó una entrevista semiestructurada al terapeuta a cargo del grupo de terapia observado. Se buscó abarcar las siguientes áreas:

- Pautas y aspectos considerados para la conformación del grupo observado
- Elaboración del contrato inicial del grupo
- Uso de los estados del yo y su relación con el desarrollo de la autonomía
- Uso de instrumentos de análisis transaccional: caricias, contrato de cambio, guion de vida, para el desarrollo de la autonomía.
- Rol del terapeuta dentro del grupo

Historias clínicas y actividades elaboradas por los pacientes dentro del espacio de terapia grupal, relacionadas con el trabajo de desarrollo de la autonomía.

3.7 Procedimiento

La realización del trabajo se llevó a cabo a partir de la observación de las actividades realizadas por el grupo durante el periodo establecido por la pasantía, de las cuales se realizó un registro diario de lo observado en cada sesión, en el que se consideraron aquellas actividades, situaciones y diálogos de los pacientes y del terapeuta que estaban relacionadas con el desarrollo de la autonomía, y con los instrumentos del Análisis Transaccional pertinentes para el trabajo, a saber: Los Estados del Yo, El Guión de vida, los Contratos de cambio y la técnica de Caricias. Por otra parte, se utilizó la información obtenida a través de una entrevista al terapeuta. Pero, debido a las dificultades con la disponibilidad de tiempo del terapeuta, algunas de las áreas, tales como la elaboración de los contratos de cambio fueron informadas de manera espontánea a través de una conversación informal, o fueron comentadas por el terapeuta dentro de las sesiones de terapia. De la misma forma se obtuvo información complementaria a la información obtenida en la entrevista. Adicionalmente, a partir de las historias clínicas y otros datos (diario de terapia de uno de los pacientes, tareas y actividades escritas realizadas por los pacientes) proporcionados por el terapeuta se seleccionó la información que permitiera el desarrollo adecuado de los objetivos planteados.

4 DESARROLLO

4.4 Parámetros para el armado del grupo de terapia

4.4.4 Parámetros de la Institución para el armado de grupos de terapia

La institución sigue las consignas planteadas por Berne para el armado de grupos. Cabe mencionar, que el trabajo terapéutico en grupos es esencial en el Análisis Transaccional, tal y como establecen James y Jongeward (1986) al considerar que el trabajo psicoterapéutico grupal facilita que los individuos puedan hacer más conscientes de ellos mismos, de los guiones que siguen, de la estructura de su personalidad y de las transacciones que realizan con los demás, es por ello que una de las consideraciones importantes en Análisis Transaccional es conformar un grupo heterogéneo, tal como lo recomienda Berne (1966) la mejor opción para armar grupos de terapia es al azar o en función de determinadas aplicaciones terapéuticas facilitadas a través de la heterogeneidad del grupo, es importante que el terapeuta se permita experimentar acerca de cómo determinadas diferencias pueden ser saludables para el insight del grupo. A partir de estos principios, se utiliza el motivo de consulta como punto de partida para determinar qué grupo va a ser de mayor ayuda para el paciente, en función de que pueda brindarle un modelo adecuado a las necesidades de aprendizaje y contención que puede llegar a requerir el paciente. Por otra parte, también se piensa en beneficio del grupo ya estructurado, en tanto el nuevo integrante pueda aportar con las necesidades del grupo como tal y de cada uno de sus integrantes. Básicamente, los pacientes acudieron a la asistencia terapéutica debido

a problemas Interpersonales o a dificultades relacionadas con el ciclo vital. A continuación se detalla el motivo de consulta de cada uno de los integrantes del grupo de terapia:

S acude a consulta durante su pasaje hacia la adolescencia, manifestando dificultades para el estudio, así como también problemas para comunicarse con los demás, le cuesta expresar ideas y emociones, no puede entablar conversaciones largas y fluidas. F llega a consulta debido a dificultades en su relación de pareja. Se trata de una relación de seis años, en la que ella comienza a crecer profesionalmente y se empieza a generar cambios notables en cuanto a los estilos de vida de cada uno. Por otra parte, F evidencia una dependencia afectiva y laboral con su familia, tiene problemas para establecer límites en cuanto a su rol en el negocio familiar. P solicita asistencia terapéutica a partir de un primer episodio de ataque de pánico. Tiene dificultades para reconocer sus propios sentimientos y pensamientos. Tiene una fuerte dependencia familiar, vive con sus padres, y evidencia rasgos de inmadurez en el área emocional e interpersonal. Tiene una relación de siete años, es su primera y única relación, quien también tiene una fuerte dependencia con su familia de origen. Tiene dificultades para tener relaciones sexuales con su pareja, llegan a tener juegos sexuales pero no pueden tener una relación sexual completa. L acude a terapia motivada por su madre, quien cree que su hija tiene una relación amorosa de mucha dependencia y violencia emocional. Durante las primeras sesiones se empiezan a ver dificultades para comunicar sus pensamientos.

En la institución elegida, existen también parámetros en cuanto a qué tipo de personas no pueden ser incluidas en un grupo de terapia. Principalmente, se considera que las personas que se encuentran atravesando un periodo de duelo reciente requieren de una atención terapéutica individual. Por otra parte, debido a que en la institución se suele brindar atención a personas del ámbito público y artístico se suele evitar incluirlas en grupos de terapia, aunque se pueden considerar excepciones de acuerdo al caso.

La admisión es el proceso a través del cual se constituirá el motivo de consulta, puede extenderse hasta las seis primeras entrevistas. En ellas se evalúa como es la personalidad del consultante, se considera que tipo de terapeuta se adecua a sus necesidades, y se hace un análisis de los grupos terapéuticos que posee el terapeuta en cuestión para poder determinar qué grupo es el más adecuado para el caso. Berne (1966) recomienda que se efectúe al menos una entrevista individual previa a la inclusión a un grupo de terapia.

4.4.5 Parámetros del terapeuta para el armado del grupo

Berne (1966) establece que el hecho de incluir a una persona para conformar un grupo de terapia debe ser analizado cuidadosamente, basándose en juicios clínicos, no solo desde el Análisis Transaccional, sino también, considerando los parámetros actuales propuestos por la comunidad psiquiátrica. En el caso del grupo estudiado en el presente trabajo, el terapeuta a cargo construyó sus criterios de armado del grupo a partir del Análisis de los Estados del Yo y los conflictos internos de cada uno de los pacientes. Básicamente, el terapeuta concluye que los integrantes guardan similitud en cuanto a que sus conflictos tienen como base una dificultad para crecer y madurar, aunque difieren en la forma en que esta problemática se presenta, ya sea por aislamiento, dependencia emocional, o por evaluaciones negativas sobre sí mismo.

En general, el terapeuta señala que todos los pacientes del grupo en cuestión, tienen dificultades para desprenderse de su familia de origen. En el Análisis Transaccional la familia es el núcleo esencial para poder explicar el comportamiento de una persona, sobre todo, porque es la que va a dar forma a su Guión de vida, tal y como lo afirma Berne (1983), el Guión de vida de una persona se forma bajo la presión de los padres y continúa durante toda la vida direccionando sus decisiones y comportamientos, cada padre trae consigo un guión propio que se corresponde con sus antepasados, así que por lo general, este tipo de situaciones en las que la persona tiene problemas para independizarse se corresponden a un Guión instaurado en la infancia por parte de padres que muy probablemente también tuvieron el mismo problema. Es por ello que plantea al análisis del Guión de Vida como un aspecto clave en el trabajo terapéutico, ya que solo haciendo consciente el Guión se puede trabajar en construir un Guión más saludable para la persona. Berne (1983) recomienda que para facilitar el Análisis de los Guiones de los pacientes es necesario indagar en la composición del sistema familiar de cada paciente a través de una serie de preguntas que permitan determinar su lugar y rol dentro de la familia. Adicionalmente, también considera esencial preguntar acerca de sus cuentos, películas o historias preferidas, personajes con los que se siente identificado, así como también la procedencia de su

nombre y si es que posee algún sobrenombre. Estos aspectos permitirán al terapeuta reconocer con mayor facilidad el Guión de vida del paciente. De acuerdo a la información proporcionada por el terapeuta, y en concordancia con Steiner (2008), el Análisis del Guión de vida, así como el Análisis de los Estados del Yo y de las Caricias que utiliza una persona, son instrumentos tanto diagnósticos como terapéuticos y por lo tanto se utilizan durante todo el proceso psicoterapéutico.

Por otra parte, un análisis más exhaustivo de los Estados del Yo, en el que se analiza el contenido del Estado Padre y el Estado Niño, genera un mayor conocimiento acerca de las semejanzas y diferencias complementarias entre los integrantes del grupo observado.

Retomando a Kertész e Induni (1980) es el análisis de los Estado del Yo el que va a proporcionar información clave para poder conocer la estructura de la personalidad de un individuo. A continuación, se resumirán algunas características resultantes de dicho Análisis

Estructural:

S: Su comportamiento en la mayoría de los ámbitos en los que se desarrolla su vida, así como sus modos de relacionarse con los demás parten de la base de un Estado Niño, que de acuerdo con Harris y Harris (1985) se trata de un Estado del yo en el que la persona se comporta guiada por sus emociones y deseos, sin reflexiones previas, y generalmente se corresponde con las grabaciones acerca de sus experiencias en la infancia. Sus problemas con los estudios están relacionados con el Niño rebelde, así como también algunas conductas con las que tiende a deslindarse de sus responsabilidades y buscar ámbitos que le permitan divertirse, tal y como lo define Sáez (2001) se trata de una función opositora que ejerce el Yo para adaptarse, pero de forma contraproducente con conductas desafiantes y contrarias a las normas que se le imponen. Por otra parte, su dificultad para comunicarse y expresar sentimientos y pensamientos parten de un Padre crítico que le genera inseguridad acerca de si lo que va a decir es adecuado o no, si va a ser aceptado o criticado por el otro. Es decir, se trata de los diálogos internos de S, que de acuerdo con Harris y Harris (1985) este es uno de los mecanismos más poderosos con los que el Padre entra en la vida de una persona y cuyo interlocutor es el Estado Niño. Estos diálogos internos parten de las grabaciones durante la infancia con respecto a las reacciones positivas o negativas de sus padres frente a su conducta, los premios, los castigos, las advertencias y los aplausos (Berne, 1983). F: Su dificultad para poder establecer límites y expresar sus deseos, sentimientos y pensamientos lo han llevado a desplazarse a un papel secundario, sobreponiendo los deseos de los demás por encima de los propios. Esto habla de un Estado del Yo identificado como Niño sumiso, con tendencias a desarrollar dependencia emocional hacia seres cercanos y por lo tanto ser siempre complaciente con ellos. Desconoce actividades que le permitan momentos de disfrute y espontaneidad que lo lleven a contactarse con su Niño Libre. Para Kertész e Induni (1980) el Niño Libre positivo (OK) es el que puede ser espontáneo y logra manifestar sus emociones de manera auténtica en contraste con el Niño Sumiso que se caracteriza por ser retraído, inseguro y desvalorizado, que en este caso es el lugar en el que se posiciona Francisco. Por otra parte, F logra utilizar su Estado Adulto en determinadas situaciones, sobre todo al momento de desempeñar eficientemente sus roles profesionales y laborales, trabajando con responsabilidad, visión y facilidad de resolución de problemas laborales. De acuerdo con Berne (1983) el Estado Adulto de una persona se construye en función de las consecuencias de cada experiencia vivida, de las cuales la persona ha aprendido a encontrar las soluciones más acertadas para determinadas situaciones, esto proporciona seguridad que se ve reflejada en la conducta de la persona. De acuerdo con Sáez (2001), es siempre un Estado positivo para el paciente. Pedro, se posiciona constantemente en el Estado de Niño sumiso, y posee un Padre Crítico extremadamente grande, a partir del cual vive cuestionando y racionalizando cada paso que da, sobre todo si trata de expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos. Se pregunta todo el tiempo que es lo más correcto en cada caso y su comportamiento está totalmente condicionado por reglas éticas y morales que hay que cumplir a cabalidad. Asume las responsabilidades como imperantes, y a su vez también cede a hacerse cargo de las responsabilidades de otros. Su forma de comunicarse con los demás es confusa y tiende a extenderse en detalles irrelevantes, lo que hace que se pierda completamente el mensaje central de su conversación. Es muy inseguro, y le cuesta expandir su campo de interacción social. Necesita mantener un orden y estructura sobre sus actividades, todo lo que hace debe tener una planificación previa, le resulta imposible ser espontáneo, por lo que posee un Niño Libre totalmente desplazado e ignorado por un Padre Crítico que controla la mayor parte de su vida y al cual solo puede responder desde su Niño sumiso. De acuerdo con Berne (1983), la mayoría de las personas siguen

Guión de vida cuya rigidez depende en gran medida de las impregnaciones paternas, es decir, que, una persona cuyo Guión es completamente inflexible y que no acepta ningún tipo de cambio, se corresponde a una persona cuyos padres implantaron un mensaje de perfección que fue interiorizado como un Padre Crítico imponente, que acaba por generar constantes diálogos internos. L tiene una gran dependencia emocional con su novio, le cuesta mucho elegir una carrera profesional y tienes muchas dudas con respecto a su futuro personal y profesional. La relación con su padre es similar a la que tiene con su novio, sobre todo en cuanto a la violencia emocional. Estas características ubican a L desde un Estado del Yo de Niño sumiso, permitiendo que los demás sobrepasen sus límites sin que ella llegue a expresar objeción alguna. Es también característico de este Estado la falta de seguridad y decisión acerca de lo que realmente quiere y desea de su vida, permitiendo que otros decidan por ella.

De acuerdo con Berne (1986), cuando se trata de un Estado de Niño Sumiso, la causa siempre será la influencia paterna, adaptándose siempre a sus requerimientos. Estas pautas paternas, según Harris y Harris (1985) llevan a que la persona, cuando se encuentra en situaciones similares a las experimentadas en la infancia, tales como circunstancias de dependencia o indefensión, repitan las conductas infantiles aprendidas en función de sus padres, es decir que se repiten las emociones y conductas grabadas con respecto a dichas condiciones. Por otra parte, con respecto a similitud entre la relación que tiene Lourdes con su novio y con su padre, el Guión de vida juega un papel primordial, ya que, según Berne (1983), una persona puede conformar su Guión en la Infancia a partir de los guiones de sus padres, en este caso de su madre.

Resulta evidente que los cuatro integrantes poseen en común las dificultades para establecer límites con el otro y para expresar sus deseos, sentimientos y pensamientos, es decir, se manejan mayormente desde un Estado de Niño Sumiso. Sin embargo, existen características particulares de cada uno de los integrantes que resultan complementarias al momento de favorecer el trabajo terapéutico, ya que, para Berne (1966), lo más importante es que la persona pueda ser consciente de los Estados del Yo sobre los cuales se dirige en cada situación, y el trabajo grupal es favorecedor en tanto se pueda contar con individuos que puedan permitir al otro reconocerse tanto en la similitud como en la diferencia. Por ejemplo, El Niño rebelde de S aporta un modelo que es capaz de trasgredir límites e imponer sus deseos y disfrute frente a los demás, otorgando una nueva perspectiva de vida a los demás integrantes que no pueden imponerse frente a los demás, por otra parte, la sumisión de los demás integrantes le permitirá a S acercarse a un modelo que le aporte reglas y límites que moldeen su conducta. A su vez, el Estado Adulto que utiliza F en el ámbito profesional aporta también una visión objetiva acerca de la elección de una carrera profesional y los medios para un desempeño eficiente. De la misma forma, este Estado es el que se busca desarrollar en los pacientes, extendiéndolo a los demás ámbitos de vida, tales como intrapersonal e interpersonal, ya que, para Berne (1986), toda persona, a pesar de que predomine un Niño inapropiado o improductivo, posee siempre un Adulto completo y bien constituido que solo requiere ser descubierto o activado.

4.5 Los Estados del Yo como herramienta para el desarrollo de la autonomía

Resulta necesario iniciar este apartado afirmando que, de acuerdo a lo observado durante las sesiones, los motivos de consulta de cada paciente, y la información directa proporcionada por el terapeuta, los integrantes del grupo de terapia tienen dificultades relativamente similares con respecto al tema de la Autonomía. Es por lo tanto, importante retomar el tema de la Autonomía, sobre todo sus características fundamentales establecidas por Berne (1986): Conciencia de las cosas, Espontaneidad e Intimidad. Dichas características sólo son posibles mediante el equilibrio de los Estados Padre y Niño, bajo el dominio primordial del Estado Adulto, que es el que se encargará de darle forma y sentido a las exigencias de los otros dos Estados. Al respecto, el terapeuta establece que el objetivo primordial del proceso terapéutico llevado a cabo con el grupo observado es básicamente lograr que los pacientes puedan posicionarse en un Estado Adulto al momento de tomar decisiones y llevar a cabo determinadas conductas. Por otra parte, el terapeuta manifiesta que es necesario también que la persona pueda dejar surgir su Niño Libre en situaciones que requieran de disfrute y espontaneidad, y también al momento de reconocer sus emociones y buscar expresarlas, siendo esencial el hecho de que la persona pueda registrar y tener conciencia de los momentos y lugares adecuados para dejar surgir al Niño, y esto solo es posible a través del Estado

Adulto, es decir, aprendiendo a racionalizar las situaciones. Tal y como lo expresa Sáez (2008), toda persona es capaz de aprender a confiar en sí mismo y a pensar y tomar decisiones propias acerca de sus conductas, y por lo tanto, un aspecto responsable de los resultados efectivos del Análisis Transaccional, es el Aprendizaje, es decir, que la persona pueda conocer y ser consciente de sí mismo y de todos los aspectos rodean su conducta, así como su manera de sentir y pensar.

De acuerdo con James y Jongeward (1986) el análisis de los Estados del Yo permite responder a determinados cuestionamientos del individuo, estos son: ¿Quién soy yo?, ¿Por qué actúo así?, ¿Cómo llegué a esto? Siendo por lo tanto un método de análisis de los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas. El Instituto posee en cada uno de sus consultorios un pizarrón en el cual los terapeutas pueden explicar gráficamente los conceptos básicos de la teoría del Análisis Transaccional. Principalmente se enseña a los pacientes a graficar la estructura de los Estados del Yo, se explica en qué consiste cada uno de los Estados y se trabaja con el paciente para que éste pueda reconocer cuál es el Estado del Yo predominante en diferentes situaciones de su vida, y sobre todo desde qué Estado del Yo se posiciona en aquellas circunstancias que considera como problemáticas, y cuál sería el Estado del Yo deseable y esperable para cada contexto.

Un aspecto esencial tanto para el diagnóstico como para el aprendizaje del paciente es el Egograma, que muestra cuál de los Estados del Yo es el predominante y permite ver los cambios en la personalidad (Steiner, 2008). De acuerdo al terapeuta, no solamente facilita que el paciente pueda interiorizar la teoría de los Estados del Yo, sino que le permite poder reconocerse a sí mismo en él, tener una imagen clara acerca de sus comportamientos, sentimientos y pensamientos, así como de sus defectos y necesidades. Los egogramas pueden ser graficados cada vez que la situación lo requiera lo que permite que la persona pueda ver cómo funciona frente a cada problema. A continuación se grafican los egogramas de cada uno de los pacientes:

Estos egogramas pertenecen a la situación inicial global de cada uno de los pacientes, se corresponden y sirven para establecer el motivo de consulta y los lineamientos a seguir por el terapeuta. Pero cabe resaltar, que de acuerdo al terapeuta, la verdadera importancia de estos gráficos, es el hecho de que el paciente pueda tener una imagen objetiva, simple y explícita de su personalidad y de su comportamiento. Durante el proceso terapéutico se retoman los egogramas iniciales, se construyen nuevos si es que ha habido cambios o si han surgido nuevas situaciones que requieren ser racionalizadas.

El trabajo de Análisis de los Estados del Yo es la herramienta fundamental del lenguaje del Análisis Transaccional, permite brindar un orden a la vida de la persona (Harris & Harris, 1985). De acuerdo con el terapeuta la teoría de los Estados del Yo es una de las teorías que

Figura 3D

L

Figura 3C

F

Figura 3B

S

Figura 3A

P

mas facilitan el trabajo del terapeuta, ya que permite medir y evaluar los cambios de una persona de forma interna y externa.

El uso de la teoría de los Estados del Yo de Berne, como herramienta para que los pacientes puedan llegar a desarrollar su Autonomía, comienza con el diagnóstico de los Estados del Yo que va a permitir al terapeuta saber qué Estado se activa en determinadas situaciones (Kertész & Induni, 1980). Dicho conocimiento es transmitido al paciente en términos del Análisis Transaccional, como un proceso a través del cual la persona puede llegar a un conocimiento racional y analítico de su propia conducta con el que frecuentemente la persona concluye: "De modo que es así". Se busca lograr una comunicación auténtica entre los componentes afectivos e intelectuales de la personalidad para que la persona pueda utilizarlos de manera equilibrada. (James y Jongeward, 1986). Esta información llega a los pacientes mediante el aprendizaje de la estructura de los Estados del Yo, reconociéndose a sí mismo en dicha estructura, identificando falencias y considerando potencialidades (Harris & Harris, 1985). Es así que los pacientes del grupo observado han integrado el

lenguaje de los Estados del Yo para referirse a gran parte de sus dificultades. A continuación se detallan algunos ejemplos:

P reconoce que se posiciona constantemente desde un Estado de Padre Crítico que trae consigo un sinnúmero de pensamientos y cuestionamientos que le exigen seguir un sinnúmero de normas y reglas que desplazan sus deseos. Manifiesta a su vez, que cuando se trata de los deseos de su familia, pareja y amigos responde desde su Niño Sumiso y sobreadaptado, y que por lo tanto termina por satisfacer los deseos de los demás, descartando completamente los suyos. Por otra parte, reconoce también que como consecuencia de su Estructura de Estados del Yo tiene serios problemas de intimidación, de poder llevar una conversación hacia un campo más profundo y significativo, y también le genera grandes dificultades al momento de compartir momentos y situaciones íntimas con su pareja. Reconoce a su vez, que su ideal sería lograr un equilibrio entre los tres Estados, tratando de guiarse por el Estado Adulto, y buscando abrir paso al Niño Libre que le permitirá disfrutar de las cosas y ser espontáneo.

La representación gráfica de lo que le sucede a P, a más del egograma, puede ser también representada de acuerdo a fines explicativos y de aprendizaje para el paciente, tal y como lo representa P en su propia gráfica: Muchos de los comentarios de P aquí descritos fueron producto de un proceso de aprendizaje, que se fue evidenciando a lo largo del desarrollo de las sesiones de psicoterapia grupal. De la misma manera, los demás integrantes del grupo fueron integrando estos aprendizajes al diálogo durante las sesiones. Cumpliendo así, con una de las características esenciales del Análisis Transaccional, que es proporcionar un lenguaje básico y sencillo que pueda ser incorporado con facilidad en el lenguaje del paciente, y cuya función es el hecho de que el paciente pueda reconocerse e identificarse con términos que explican sus conductas y que son directrices para lograr la autonomía (Cuadra, 2005).

Para F, su situación exige que pueda conectarse con ese Estado Niño que le permita vivir situaciones que le generen satisfacción. Manifiesta que encontrarse continuamente bajo el Estado de Niño Sumiso le ha ocasionado gran distanciamiento con respecto a sus propios deseos. "Me gustaría cambiar al Niño rebelde en ciertos momentos, y dejar a un lado todas mis responsabilidades y poder tener un espacio para mí, para divertirme y relajarme". Por otro lado, en una situación aparentemente opuesta, se encuentra S, quien tiene comportamientos que pertenecen mayormente al Estado Niño, y principalmente al Estado de Niño Rebelde. "Tengo muchos amigos, me gusta salir, hago mucha vida social, pero me cuesta encontrar un laburo, elegir una profesión, hay muchas cosas que me gustaría hacer, pero no las hago, igual no me gusta que me digan todo el tiempo que tengo que hacer algo". Por otra parte, también reconoce que al igual que sus compañeros, tiene un Padre Crítico que Figura 3E P influye en sus pensamientos, y al respecto manifiesta: "Siempre me hago la crítica, me comparo con los demás, si este tiene un mejor laburo, o están de novios, aunque yo no quiero estar de novio, pero igual me comparo, y pienso si lo que yo estoy haciendo está bien, o si otros lo hacen mejor que yo, por eso me cuesta hablar, porque siempre pienso que lo que yo digo no va a ser lo suficientemente inteligente para estar a la altura de la situación, pienso mucho y no sé qué decir". La conversación de S continúa con algunas reflexiones propuestas por el terapeuta y compartidas por los miembros del grupo, menciona: "Necesito ser más Adulto, a veces me da bronca porque quiero ser libre, libre de mis pensamientos, no hago muchas cosas porque tengo miedo de no hacerlas bien. Necesito un Estado Adulto que me permita relajarme y pensar mejor, hay barrera que hay que romper en la vida, pero hay que hacerlo bien, sin miedo, pensando con cabeza fría". L manifiesta "En mi relación de pareja, y en muchas situaciones de mi vida he sido muy sumisa, muy complaciente, sin decir realmente que es lo que quiero o no quiero, he sido una Niña Sumisa, y tengo que ir corrigiendo eso poco a poco, ahora trato de ser más racional y pensar no solo en lo que quieren los demás, sino también en que es lo que quiero yo, el ideal sería poder ponerme en un Estado Adulto que me permita estar en equilibrio". El terapeuta afirma que estos aprendizajes son reforzados durante todo el proceso terapéutico, tal y como pudo ser observado. Por otra parte, el conocimiento de los Estados del Yo por parte de los pacientes, trae consigo temas implícitos, principalmente el tema de la Autonomía, que fue surgiendo poco a poco a lo largo de la terapia. Para ejemplificar, se tomará una de las sesiones en las que se discute el tema de la espontaneidad:

P, manifiesta que ha estado pensando en ser más espontáneo, en tener más actividades recreativas con su novia y amigos, pero le cuesta salirse de su estructura, "Pienso que si no planifico las cosas entonces todo va a salir mal, siempre me pasa eso, yo ya sé que si no lo planifico entonces nada resulta bien". En respuesta, los demás integrantes inician una conversación con respecto al Estado del

Yo en el que se encuentra P, y qué Estado necesita habilitar para poder ser espontáneo, para Francisco es evidente que P siempre está sumergido en un Estado de Padre crítico que le impide disfrutar de las cosas. Para S, P necesita dejar salir a su niño, ser un poco rebelde y salirse de las reglas, para L lo que necesita P es buscar un equilibrio desde lo racional, frenar tantos pensamientos y darse cuenta de lo que siente y desea y darles una salida que se adecuada, desde un Estado Adulto.

En el grupo de terapia observado, se pudo constatar a lo largo de las diferentes sesiones, la forma en que el lenguaje del Análisis Transaccional se fue incorporando, y sobre todo cómo el uso de los Estados del Yo se convirtió en una herramienta para que el paciente pueda reconocer y determinar muchos de sus comportamientos, pensamientos, dificultades y necesidades. De acuerdo al terapeuta, el hecho de que los pacientes puedan reconocerse a sí mismo de manera racional es la puerta que facilitará el proceso terapéutico y la consecución de metas, que es lo que finalmente busca el Análisis Transaccional, proporcionarle al paciente la información necesaria para que pueda reconocer en sí mismo sus potencialidades y pueda encontrar sus propias herramientas para resolver los conflictos de una forma racional y acertada, situaciones que finalmente irán conformando su Autonomía.

4.6 El Guión de Vida como obstáculo del desarrollo de la autonomía

Según Berne (1983) cada persona decide durante su primera infancia como va a vivir y como va a morir. La persona establece un plan que llevara consigo donde quiera que vaya, este plan es al que Berne le da el nombre de Guión de vida. De acuerdo con el terapeuta del grupo observado, todas las dificultades manifestadas por los pacientes no son casualidades, sino que tienen su raíz en el Guión de vida de cada uno de ellos, y es este Guión el que influye directamente el desarrollo de cada uno de los pacientes. Manifiesta que el terapeuta transaccional tiene todo el tiempo presente el Guión de vida de cada uno de sus pacientes. Una manera de ir reconociendo el Guión de vida de los pacientes es preguntando acerca de los mandatos o prohibiciones que tienen, y cómo son sus roles en cuanto a su familia. Siguiendo las afirmaciones de Berne (1983) una buena manera de descubrir el Guión de una persona es indagar en el drama familiar.

Estas afirmaciones nos llevan a revisar el concepto de Mandato, que básicamente encierra un conjunto de mensajes parentales que fueron convertidos en prohibiciones, o en casos excepcionales pueden ser producto de algún evento trágico que haya dejado una huella muy profunda (Kertész & Induni, 1980). De acuerdo con el terapeuta del grupo observado, cada mandato puede estar afectando un área especial de la persona relacionada directamente con su crecimiento.

En una de las sesiones observadas, F menciona la inconformidad con su situación laboral. Considera que sus opciones son cambiar de trabajo o cambiar de perspectiva. Se trata de un negocio de familia, en el que él y su hermano están a cargo. Pero para F, su rol es más bien secundario, dice no sentir el negocio como suyo, sino más bien como si fuera sólo de su hermano, es realmente él quien toma la iniciativa y se involucra completamente en todo. Además, manifiesta que eso siempre ha sido así, y que no solo él lo percibe de esa manera, sino que también su padre suele referirse todo el tiempo primero a su hermano y después a él, afirmando el hecho de sentirse en un papel secundario. Por último, F menciona: "Yo siempre he sido el apoyo de mi hermano, el sustento, la persona que siempre esta atrás, el soporte".

Articulando estas afirmaciones con la información preliminar de F es evidente que el tema de actuar un papel secundario se extiende fuera del ámbito laboral, como por ejemplo a las relaciones interpersonales, específicamente su relación de pareja, en la que fue desplazado a un segundo plano, como apoyo y soporte del crecimiento profesional de su pareja. Berne (1983) plantea que existen varios tipos de guiones, entre ellos, distingue entre "Triunfadores, no triunfadores y fracasados" que depende en gran medida de una programación paterna reforzada, que puede consistir por ejemplo, en un hombre que trabaja para su padre, o en una hija que telefona a su madre cada mañana para conversar. Los padres quieren que sus hijos sean triunfadores o fracasados, este es el punto base a partir del cual se construye el Guión, y puede descubrirse rápidamente escuchando hablar a la persona. Es así, que se puede hablar de F con una programación paterna que le otorgó un rol de "secundario" de estar siempre después del otro, de hacer las cosas bien pero sin protagonismos, por lo que de acuerdo a Berne (1983), el Guión de F es de un "no triunfador".

El terapeuta comenta que un aspecto esencial es identificar el tipo de Guión de vida de cada paciente, y a partir de dicha información reconocer cuales son los obstáculos que impiden su desarrollo, para poder establecer los lineamientos del proceso terapéutico. El Guión de vida es el obstáculo ya que en él se encuentra el contenido de lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer. Es necesario traer esta información al ámbito consiente. Es así, que para el caso de Francisco el hecho de tomar conciencia de algunos de los contenidos de su Guión de vida lo llevó a que luego de algunas sesiones posteriores manifiesta con satisfacción que pudo establecer límites claros con respecto a su rol laboral, y pudo también generar tiempos y espacios para realizar actividades que hace mucho tiempo deseaba hacer. Otro claro ejemplo de la influencia de los padres en el Guión de vida, y cómo este genera obstáculos en el crecimiento personal, es el caso de S, cuando manifiesta su dificultad para encontrar una profesión. Una de las actividades que más disfruta es tocar la guitarra, y le gustaría formar una banda y dedicarse a la música, pero sin embargo le cuesta poner en marcha cualquier acción que lo acerque a dicho objetivo. Por otra parte, le hubiera gustado dedicarse al deporte, “era muy bueno en el futbol, pero a la final lo dejé”. S manifiesta que la mayor parte del tiempo se abstiene de hacer las cosas porque tiene muchos pensamientos. A continuación se transcribe un fragmento de la sesión:

S: Me da mucha bronca porque me gustaría ser libre

Terapeuta: ¿Libre de qué?

S: Libre de mis pensamientos. Me da miedo juntarme a tocar, me da miedo hacer muchas cosas, yo soy muy exigente, siempre pienso en los demás, en que hacen, en si lo que yo voy a hacer o decir está bien. A veces pienso que no estoy a la altura. Igual lo mismo le pasa a mi hermana.

Terapeuta: ¿Por qué crees que le pasa a los dos esto?

S: Por criticas de mi padre, pero en realidad el no me dijo nunca que tengo que ser perfecto, pero yo sé que es así. Este problema ha estado siempre ahí, pero no me había dado cuenta de eso hasta ahora. Con respecto a S, se podría hablar entonces de un Guión de vida cuya programación paterna lo ubicó como “perdedor”, que, según Berne (1983), en resumidas cuentas, se trata de aquellas personas que no logran cumplir lo que se proyectan.

Para Berne (1983) los guiones son sistemas artificiales que limitan las aspiraciones espontáneas y creadoras. Trasladando el análisis del Guión a las sesiones de terapia grupal, el paciente está, debido a la situación, fuera de su Guión durante los tiempos de tratamiento, se comporta como una persona real, si reincide en el Guión, tanto el terapeuta como los demás miembros del grupo, se lo dirán. Esta posibilidad de poder estar fuera le permitirá examinar su propio Guión objetivamente e intentando superar la atracción del Guión.

4.7 Los Contratos de cambio como instrumento para el desarrollo de la Autonomía.

Para Steiner (2008) el diagnóstico del Análisis Transaccional tiene como meta primordial el proponer planteamientos terapéuticos que cumplan con el contrato de cambio de la persona, es decir que permitan solucionar su problema. De acuerdo con López (1996), el Contrato de Cambio ayuda a reforzar el Estado Adulto del paciente creando un compromiso de cambio, constituye un gran paso para ayudarse a si mismo adquiriendo el valor de un primer paso terapéutico. De acuerdo con el terapeuta, cada contrato de cambio facilita el proceso de acceder al Adulto del paciente, constituye una parte intrínseca del proceso terapéutico permitiendo que la persona tenga una idea clara y precisa de cuáles son las metas que necesita lograr para acercarse a su objetivo final de Autonomía.

El hecho de que la persona pueda asignarse un objetivo hace que la persona instituya una tensión que desaparecerá cuando se haya cumplido dicho objetivo (Gellert & Wilson, 2008). En el caso del grupo observado, cada uno de los pacientes tiene sus propios contratos de cambio, algunos son de carácter menor, otros intermedios y otros mayores. Por ejemplo: Para S, uno de los contratos de cambio estaba relacionado con la independencia y con romper con una conducta sedentaria, para lo cual se planteó que el mejor camino para lograrlo es que pudiera conseguir un trabajo que le permitiera independizarse económicamente y que a su vez le proporcionara un ritmo de vida más activo. Se pautaron los modos y el plazo de tiempo en el que

debía lograrlo. Se generaron contratos de cambio menores que consistían en todo el proceso de búsqueda laboral, dichos contratos consistían en realizar el currículum, buscar ofertas laborales y seleccionar las que más le interesan, enviar el currículum a las opciones elegidas. Estos contratos tenían un plazo de tiempo de una semana, cada uno debía irse cumpliendo de una sesión a otra. Actualmente, S se encuentra trabajando aunque considera su trabajo como algo temporal hasta poder encontrar algo que realmente le guste.

Para F, uno de los contratos de cambio más importante era poder generar un espacio y una actividad que le permitiera disfrutar y ser espontáneo, además de ampliar su

ámbito social. A través de las sesiones manifestó interés por el ciclismo, por lo que se analizaron en terapia los medios y formas para que F pudiera incorporar dicha actividad. El primer paso fue comprar una bicicleta, se estableció un plazo de tiempo determinado para que lograr este objetivo y una vez logrado el siguiente paso se trataba de incursionar en actividades que le permitieran entrar en contacto con otras personas, por lo que decidió unirse a un grupo de ciclistas que se reúnen cada fin de semana y organizan diferentes rutas para ir en grupo. Finalmente, F pudo encontrar una actividad que le genera mucha satisfacción, que le permite liberarse del estrés laboral y que le ha proporcionado un nuevo ámbito social.

El contrato de cambio de L se relaciona también con la Independencia, tanto de su familia como de su pareja. Para lograrlo era necesario que pudiera establecer límites y proporcionarse a sí misma un espacio para realizar actividades que no estén relacionadas con su familia ni su pareja. L empezó a prestarse más atención a sí misma, a reconocer qué es lo que le gustaría estar haciendo realmente, poco a poco fue reconociendo sus preferencias y encontrando nuevos caminos de desarrollo personal. Finalmente L pudo reconocer que su situación de pareja la estaba dejando en un segundo plano y la limitaba en su crecimiento personal por lo que decidió terminar la relación. Actualmente, L se encuentra trabajando en un emprendimiento independiente junto a un grupo de amigos, se dedica a la fotografía, aunque está considerando hacer una carrera profesional en danza.

Con P, el mayor problema es la espontaneidad, el romper con la estructura rígida de su vida. Este paso es bastante difícil para P, por lo que se van generando pequeños contratos de cambio que buscan desestructurarlo un poco, sin que se genere en él altos grados de ansiedad. Uno de los contratos de cambio era que agregara alguna actividad recreativa a sus actividades cotidianas, pero hasta la actualidad no ha podido realizarlo, por lo que se buscó entonces que realizara alguna actividad recreativa de manera esporádica, y que podía hacerlo con su pareja, como por ejemplo ir al cine, salir con amigos, etc. Luego de algunos días de intentarlo, P finalmente pudo salirse de su esquema en varias ocasiones, invitando a su novia al cine y saliendo con amigos, aunque le cuesta dejar que dichas actividades surjan de manera espontánea, así que las planea con cierta anterioridad, aunque en menor grado que lo que normalmente suele ser para él.

Es evidente que el paso hacia la Autonomía de P es un poco más largo que el de los demás pacientes debido a que sus conflictos internos son mayores, pero el otorgarle una meta pautada a través de un contrato de cambio, facilita que pueda asimilar el mensaje y adecuarlo poco a poco a su vida, generando cambios pequeños pero que finalmente van formando bases para llegar a la meta principal.

En cuanto a los demás pacientes, sus contratos de cambio han sido pasos importantes para el logro de la autonomía. Por lo otra parte, el terapeuta establece que al tratarse de una

psicoterapia de grupo, los contratos de cambio de los pacientes, a pesar de ser individuales, llevan implícito el compromiso de cumplirlos no sólo con el terapeuta sino también con el grupo como entidad, formándose un compromiso y una responsabilidad compartida en la que los pacientes también van a ser testigos y promotores del cambio personal de cada uno de los

integrantes del grupo. Tal y como lo definen Kertész e Induni (1980) el contrato es una meta objetiva que consiste en un cambio de conducta positivo, y que se formaliza entre los Estados Adulto de ambas partes, paciente y terapeuta, debe estar relacionado con conductas que el paciente no puede resolver por voluntad propia. En el caso del grupo observado, los contratos de cambio siguen los lineamientos de las mayores dificultades de cada uno de los pacientes, principalmente en cuanto a la independencia y a la espontaneidad, aspectos básicos para el logro de la autonomía.

4.8 Las Caricias como instrumento para el desarrollo de la autonomía.

Cualquier comportamiento que genere un estímulo o un reconocimiento en quien lo recibe, una valoración o una expresión emocional, es una caricia. Satisface las necesidades de estímulo y reconocimiento de todo ser humano (Cuadra, 2005). En el Instituto elegido el uso de las Caricias como instrumento terapéutico es esencial para todos los casos, e incluso se extiende al trato formal e informal dentro del instituto, constituyendo una característica básica del lugar y de las personas y profesionales que lo conforman. Dicho concepto de Caricias es también transmitido a los pacientes, cada terapeuta explica a sus pacientes de que se trata y cómo aplicarlo. Generalmente, en cada grupo de terapia, se realiza lo que en el Instituto llaman "ronda de Caricias", a través de la cual se generan Caricias para cada uno de los integrantes del grupo, incluyendo al terapeuta. Hay diferentes modalidades, una de ellas es que cada uno de los integrantes de una Caricia positiva a cada uno de los demás integrantes, otra modalidad es hacia la persona sentada al lado, y otra modalidad es incluir una Caricia para sí mismo y luego una para los demás integrantes.

Según el terapeuta, las Caricias pueden estar referidas a algo superficial, como el aspecto personal, el tono de voz, características físicas, etc., o también puede dirigirse a aspectos más profundos relacionados con el la forma de ser de la otra persona. Por lo general la "ronda de caricias" se la hace para cerrar la sesión, así los pacientes se van con una sensación de bienestar y con percepción mejorada de sí mismo. Por otra parte, no es necesario hacerlo para cada sesión, sino cuando el terapeuta percibe que es oportuno hacerlo. Por ejemplo, al cierre una de las sesiones en que S manifestaba su dificultad en cuanto a su futuro profesional, el terapeuta decidió que S inicie una ronda de Caricias en las que debía decir algo bueno de cada uno de los integrantes y algo bueno de sí mismo, posteriormente cada uno de los pacientes también llevo a cabo la misma actividad, de tal manera que todos dieron Caricias a los demás y a sí mismo.

Por otra parte, en algunos casos, el terapeuta puede considerar conveniente que los pacientes generen Caricias dirigidas para sí mismo, por ejemplo el día en que se incorporó L al grupo, el terapeuta solicitó que para cerrar la sesión, cada uno dijera algo que les gusta de sí mismo.

Para el terapeuta, el uso de Caricias tiene un efecto fuerte y favorable para todo tipo de pacientes, ya que no solo es un alimento para el autoestima, sino que también ayuda a que la persona vaya mejorando la forma de interactuar y relacionarse con las demás personas. Por ejemplo, en el grupo observado, dar Caricias es un aporte importante para que S pueda mejorar sus problemas para comunicarse con los demás, y recibir Caricias le va permitir sentirse más seguro y confiado de sus propias cualidades y habilidades. Para P, recibir Caricias le permite tomar conciencia de sí mismo y dejar de pensar en los demás. Para F, las Caricias también son medio de conexión con sus propias cualidades, permitiéndole dejar el rol de secundario y ubicarse en el papel principal de su propia vida. Para L las Caricias contribuyen a construir una base sólida y encontrar en sí misma la energía y los elementos necesarios para la independencia.

5 CONCLUSIONES

Las pasantías realizadas fueron la puerta para incursionar en la teoría del Análisis Transaccional. A través de las observaciones de grupos de terapia, y los cursos realizados dentro del Instituto fueron surgiendo conceptos, técnicas e instrumentos de terapia propios de una teoría que usualmente no es tan difundida dentro del ámbito de formación en psicología. Es por ello que los objetivos planteados para el presente trabajo fueron direccionados principalmente por el interés de conocer los fundamentos teóricos que respaldan la teoría del Análisis Transaccional y evidenciar su articulación con la práctica terapéutica observada a través de las prácticas profesionales. Dichos objetivos fueron delimitados por las actividades a las cuales se tuvo acceso durante la pasantía, siendo la observación de un grupo de terapia de adultos la actividad más idónea para centrar el presente trabajo en función de sus objetivos. Por otra parte, el tema de la Autonomía surgió de las problemáticas de los integrantes del grupo observado.

El presente trabajo ha sido realizado de acuerdo con los parámetros establecidos por la Universidad de Palermo, bajo los cuales se plantearon los objetivos, el método, y los integrantes que constituyeron su desarrollo. Se trabajó en función de la información obtenida de diversas fuentes, tanto bibliográficas como de los profesionales que trabajan en el Instituto, aunque fueron las observaciones del grupo de terapia las que realmente contribuyeron el objetivo implícito de adquirir nuevos conocimientos que favorezcan el trabajo como futuro profesional de la psicología. La teoría de los Estados del Yo es el elemento esencial del Análisis Transaccional, ya que constituye su propia perspectiva acerca de la Estructura de la Personalidad, y

es a su vez un elemento de diagnóstico y una herramienta para generar propuestas terapéuticas. Pero lo que hace efectiva a esta teoría es la terminología utilizada para explicar cómo está estructurada la personalidad de un individuo, la simpleza con la que se describe y grafica una personalidad es la clave esencial del éxito observado en esta teoría. El hecho de que los pacientes puedan conocerse y graficarse a sí mismo de una manera tan simple, permite que pueda tomar conciencia de sí mismo, facilitando que el paciente pueda "ver" y tenga claro cuál es la parte de sí que está causando conflictos, y a su vez también reconozca cuales son las partes de su personalidad que necesitan ser potencializadas. El hecho de poder ponerle un nombre al origen de sus conductas, ya sea Padre, Adulto o Niño, ayuda a que la persona pueda desarrollar un conocimiento profundo de sí mismo, que con el tiempo le va a brindar la seguridad para descubrir su propia Autonomía. Permite que el paciente pueda interactuar y mediar con sus conductas, permitiéndose ser Espontáneo en el momento adecuado, poder tener una buena Intimidad consigo y con las demás personas, y estar siempre Consciente de las cosas, en el sentido en el que Eric Berne lo plantea.

Todos estos aspectos se pudieron observar durante la pasantía, ya sea en el grupo de terapia motivo de esta investigación, como en algunos de los cursos que la institución brinda, tal es el ejemplo del curso de Desarrollo de la Autoestima. Es así que a través de las observaciones realizadas, resulta llamativo, cómo las personas adoptan inmediatamente los términos de Padre-Adulto-Niño, y cómo van articulándolo a su propio crecimiento, produciendo grandes mejoras en poco tiempo. Razón por la que se puede concluir que la teoría de los Estados del Yo es una herramienta eficaz para el desarrollo de la Autonomía. Otro de los instrumentos esenciales proporcionados por el Análisis es el poder reconocer y hacer consiente el Guión de vida que han seguido a lo largo de los años. Cabe recalcar que este concepto es mucho más amplio y complejo de lo que se ha exhibido en el presente trabajo, autores como Berne y Steiner le han dedicado gran parte de su labor profesional. Básicamente, el Guión de vida utilizado como instrumento, es un medio para que la persona tome conciencia de aspectos no conscientes en cuanto a las decisiones y pasos queda en la vida. Proporciona una explicación para el paciente, una razón para que éste pueda encontrar la base de muchas de sus dificultades, al tomar conciencia de su Guión de vida podrá también sentirse más dueño de las cosas que vive, y dejar de atribuir sus propios errores a circunstancias fortuitas. El Guión es un instrumento para el desarrollo de la Autonomía entanto abre los ojos del paciente hacia su propia vida, permite que pueda conocerse más profundamente, entender el "porqué" de gran parte de sus problemas, y por lo tanto, contribuye a que el paciente se sienta libre de cambiar de dirección cuando así lo requiera. El uso de los Contratos de Cambio como instrumento para el desarrollo de la Autonomía de los pacientes, resulta mucho más evidente, ya que genera un compromiso entre paciente y terapeuta con plazos y condiciones que le dan claridad y dirección a la consecución de metas.

Por último, las Caricias en realidad aluden a la parte afectiva de las personas, a la necesidad de sentirse reconocido y valorado, y también a la cualidad humana de buscar hacer sentir bien al otro, de mantener relaciones armónicas y afectivas con otras personas. El uso de las Caricias en el ámbito terapéutico apunta a causar un efecto profundo en las emociones del paciente, sobre todo a los afectos relacionados consigo mismo, a fortalecer la autoestima de la persona que las recibe. Por otra parte, las Caricias también son una herramienta que aprende el paciente para mejorar las relaciones con las personas que considera importantes en su vida, y también le permite mejorar sus habilidades sociales, hasta convertirse en una cualidad espontánea de la persona que lo practica.

Básicamente, el trabajo grupal bajo los preceptos y pautas del análisis Transaccional resulta beneficioso en tanto funciona como una entidad que permite al individuo reconocerse si mismo en contraste y/o semejanza con otro, así como también sirve como regulador y modelador de los procesos terapéuticos de cada uno de los integrantes. El grupo se encarga de velar y contribuir para que las metas y contratos de cambio de cada uno pueda llegar a buen curso y sean cumplidas. Por otra parte, el grupo también es el que señala los errores y desvíos de sus integrantes.

En cuanto a las dificultades y obstáculos enfrentados durante el desarrollo del presente trabajo, cabe mencionar que las expectativas fueron a su vez limitadas por diversos factores, tales como el tiempo y las actividades disponibles en la pasantía, así como por dificultades en la investigación bibliográfica. Entre ellas, el primero de los obstáculos fue el escaso conocimiento inicial de la teoría, que complejizó la delimitación del tema y causó dificultades al momento de elegir los objetivos específicos que pudieran dar consistencia adecuada al objetivo general. Este desconocimiento ocasionó una serie de dudas y confusiones que no solo

surgieron de la inexperiencia del autor, sino que son una problemática del ámbito de la Psicología en cuanto a la temática básica del Análisis Transaccional.

Por lo que se considera importante resaltar su condición de teoría psicológica integrativa, ya que a pesar de que la esencia de esta teoría es de carácter humanista, sería erróneo encajarla dentro de las corrientes fenomenológicas, ya que, como se ha mencionado por parte de varios autores y a la voz de los terapeutas, la Teoría del Análisis Transaccional adquiere su fuerza y dirección dentro del campo de lo racional, a través de técnicas simples que apuntan a modificar conductas que posteriormente constituirán cambios profundos en la persona. Por otra parte, las influencias de la Teoría de los Sistemas es evidente, no solo desde lo teórico, sino más bien como la base a través de la cual se trabaja dentro de los grupos de terapia, concibiendo a la persona como proveniente de un sistema familiar específico que determinó y dió estructura a su personalidad. Por otra parte, el Análisis Transaccional es inconcebible si se deja de lado a las Teorías de la Comunicación, ya que la unidad básica de todo análisis Transaccional es la Transacción, es decir la forma en que las personas se comunican entre sí y como estos mensajes influyen en la manera de pensar, sentir y actuar de la gente. Por último no se puede dejar de lado la evidente influencia del psicoanálisis por ejemplo en cuanto a los Estados del Yo, aunque para muchos autores solo se trata de una similitud superficial ya que sus nombres y contenidos apuntan a conceptos muy distintos.

Por otra parte, se experimentaron dificultades debido al extenso contenido teórico del Análisis Transaccional, ya que no se pudo otorgar el espacio adecuado para que los temas analizados sean comprendidos a cabalidad, aunque se logró clarificar en gran medida los aspectos básicos de la teoría y se proporcionó forma y sentido al tipo de trabajo terapéutico grupal observado durante las pasantías profesionales. En contraste, en cuanto a las limitaciones percibidas propias de la teoría del Análisis Transaccional, se pudo percibir que a pesar de que puede llegar a ser bastante extensa, y contar con una amplia gama de conceptos, principios, técnicas e instrumentos, realmente no cuenta con una amplia variedad de autores que lo expliquen, y mucho menos que proporcionen nuevos aportes a la teoría. Adicionalmente, de acuerdo con la información proporcionada por el terapeuta, las técnicas propuestas por el Análisis Transaccional no son del todo adecuadas para patologías graves.

Otra de las dificultades para desarrollar el presente trabajo está relacionada con la falta de entrevistas formales al terapeuta y al personal de la institución en la que se realizó la pasantía, ya que la disponibilidad horaria era bastante limitada, lo que llevó a que mucha de la información recolectada sea obtenida a través de entrevistas parciales informales en función del tiempo.

En cuanto al trabajo terapéutico observado, la autora pudo percibir, que a pesar de que los integrantes del grupo tienen dificultades similares y complementarias tiende muchas veces a ser homogéneo restando la presencia de contrastes de conductas y opiniones que permitan cumplir a cabalidad lo señalado por Berne con respecto a la importancia de los grupos heterogéneos. Sumado a esto, se pudo observar que en varias ocasiones la distribución de los tiempos para cada paciente no fue la más adecuada para lograr la participación activa de todos los integrantes del grupo observado.

Como aporte a dicha problemática percibida en el grupo terapéutico observado, sería favorable que se incluyera al menos una integrante más de sexo femenino con mayor experiencia de vida, ya que, en vista de algunas de las dificultades de los pacientes con respecto a sus relaciones interpersonales y familiares, sería importante aportar con una perspectiva femenina un poco más madura que la que existe actualmente en el grupo, que sirva tanto como aporte a las actividades terapéuticas y como modelado con respecto a algunas características de ciclo vital. Por otra parte, en vista de las limitaciones y dificultades, así como de los aprendizajes adquiridos a través del presente trabajo, la autora considera que sería de gran importancia que se incluyera al Análisis Transaccional como parte de la formación de Psicólogos. Ya que, a más de que permitiría ampliar los conocimientos, proporcionaría una tendencia a adquirir una visión integrativa, en función de que el estudiante en su futuro ejercicio profesional pueda contar con una amplia variedad de herramientas de trabajo que le permitan proporcionar al paciente una asistencia adecuada a sus necesidades y conflictos. Adjuntamente, en cuanto a la extensión teórica y a la falta de conocimientos previos de la teoría, así como al relativamente escaso número de trabajos investigativos acerca del tema, se considera que resultaría de gran interés que se pudieran realizar mayores trabajos de investigación, tanto de forma teórica como práctica, que brinden aportes actualizados y novedosos que puedan potenciar la teoría del Análisis Transaccional, pero que sobre todo puedan proporcionar una perspectiva teórica ajustada a la realidad de las

sociedades latinoamericanas y sobre todo a la realidad interna del país, logrando incluir los preceptos del análisis transaccional a través de una visión que permita ajustar las técnicas e instrumentos de esta teoría a las experiencias de vida particulares de la cultura Latinoamericana y Argentina. Por otra parte, el centrar las observaciones realizadas en el presente trabajo a un solo grupo de terapia, disminuye las posibilidades de ejemplificar y articular la teoría del Análisis Transaccional con la práctica terapéutica, y empobrece en consecuencia, los aportes logrados en este trabajo.

En conclusión, la teoría del Análisis Transaccional, al parecer de la autora de este trabajo, es una teoría bastante amplia y con un gran número de herramientas, técnicas e instrumentos que se adaptan a las diferentes exigencias y necesidades con las que puede llegar un paciente a terapia, y que se orienta siempre hacia el desarrollo de la Autonomía, partiendo de una idea básica que concibe a las personas como poseedoras de las habilidades y potencialidades necesarias para crecer, y que solo necesitan descubrirlas y aprender a llevarlas a cabo. El Análisis Transaccional, se configura como una teoría que a pesar de estar muy poco difundida, puede llegar a facilitar en gran medida el trabajo terapéutico con respecto a las dificultades emergentes del ciclo vital y de las experiencias de vida particulares de cada individuo.

Las observaciones realizadas y los conocimientos adquiridos han permitido percibir aspectos positivos y negativos del trabajo terapéutico bajo la perspectiva del Análisis Transaccional y sobre todo con respecto a la modalidad de trabajo grupal, aunque en realidad, la autora considera, que para poder llegar a un conocimiento cabal de la teoría del Análisis Transaccional se requiere de un trabajo investigativo mucho más profundo y extenso, así como de trabajos investigativos complementarios que puedan abarcar cada uno de los temas que han sido tocados en el presente trabajo. Razón por la cual la autora considera al presente trabajo como una fuente de conocimiento introductorio a la Teoría del Análisis Transaccional, y sus técnicas y modalidad de trabajo, que debería ser considerada como punto de partida para futuros trabajos investigativos.

6 BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Internacional de Análisis Transaccional (s. f). *Transactional Analysis*. Recuperado de <http://itaaworld.org/index.php/about-ta>
- Berger, K (2007) *Psicología de Desarrollo: Infancia y Adolescencia*. (7a Edición). Madrid: Editorial Panamericana
- Berne, Eric (1966). *Principles of Group Treatment*. New York: Grove Press
- Berne, Eric (1973). Discurso de presentación del Análisis Transaccional. *IV Congreso Internacional de Psicoterapia de Grupo*. Viena. *Transactional Analysis Journal*, 3, Enero Recuperado de <http://www.bernecomunicacion.net/pdf/berne5.pdf>
- Berne, Eric (1983). *¿Qué dice usted después de decir hola?*. (3o Edición). Buenos Aires: Ediciones Grijalbo S.A.
- Berne, Eric (1986). *Games People Play: The Psychology of Human Relationship*. (18o Edición). New York: Grove Press INC
- 56
- Bucero, M (2008). Territorio Berne: El concepto del Guion. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 58(1). 13-36. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.
- Camino J, (2004). Los valores del AT: Autonomía y Autenticidad. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 51(1). 5-9. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.
- Chandezon, G & Lancestre, A (2001). *El Análisis Transaccional*. (3o Edición). Madrid: Ediciones Morata.
- Clarkson, P (2000). *Transactional Analysis Psychotherapy: an integrated approach*. (3o Edición). Londres: Routledge.
- Cuadra & Boneta (2000). Los modelos Constructivistas y Transaccional: El guion de la vida como constructo. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 43(1).

20-30. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Cuadra, J (2005) El Análisis Transaccional. En Romero, J & Vázquez, R (Eds) *Psicópolis: Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*. (pp. 183-209). Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

Diego, C (1996) Estructura y Dinámica de la Psicoterapia de Grupo. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 36(1). 99-102. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

English, F (1987) El Espiescenario y el Juego de la Patata caliente. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 16(1). 517-521. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

57

Gellert, S & Wilson, G (2008). Los Contratos. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 59(1). 350-357. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Goyanes, M (1996) Criterios de elección de los pacientes para el Grupo. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 36(1). 105-106. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Harris, T & Harris, A (1985). *Para estar siempre bien*. (2o Edición). Barcelona: Ediciones Grijalbo S.A.

James, M & Jongeward, D (1986). *Nacidos para Triunfar: Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt*. (2o Edición). México: Addison – Wesley Iberoamericana.

Kertész, R & Induni, G (1980). *Análisis Transaccional para todos*. Buenos Aires: Editorial Conantal.

López, I (1996) El Contrato en los Grupos de AT. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 36(1). 106-109. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Naranjo, M (2004). *Enfoques Conductistas, Cognitivos y Racional Emotivos*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Oñate, M, Blasco, M & Cujo, J (2007). La Dinámica de Grupos en el Análisis Transaccional. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 57(1). 199-210.

Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Ortega, M (1996) Ventajas y Limitaciones del tratamiento de Grupo. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 36(1). 103-105. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

58

Sáez, R (2001). *Los Juegos Psicológicos según el Análisis Transaccional: Dos no juegan si uno no quiere*. Madrid: Editorial CCS.

Sáez, R (2008). Terapia Transaccional. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 58 (1). 100-120. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Steiner, C (2008). *Los guiones que vivimos*. (5o Edición). Barcelona: Editorial Kairós

Steiner, C (2010). *El Otro Lado del Poder*. (2o Edición). Sevilla: Editorial Jeder

Surdo, E (1981). Los Estados del Yo. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 0 (1). 1-6. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis

Transaccional y Psicología Humanista.

Vallejo, O (1994). Diferenciando nuestros rasgos naturales con Caricias atributivas. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 35(1). 49-53. Recuperado de la base de Datos Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Vallejo, O (2002). Los Estados del Yo y las tres Funciones Básicas. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. 47(1). 18-25. Recuperado de la base de Datos

Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Vallejo, O (2005). Psicoterapia de los Estados del Yo en Análisis Transaccional. En Congreso virtual de Psiquiatría (pp. 1-16). Grupo Interpsiquis. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/3339/1/interpsiquis_2005_19912.pdf

Villegas, C (1998). Influencia de Piaget en el estudio del desarrollo moral. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 30(1) 223 – 232. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80530202.pdf>.