

El Análisis Transaccional

Presentación:

El Análisis Transaccional es una teoría de la personalidad y de las relaciones humanas con una filosofía propia que, en la actualidad, se aplica para la psicoterapia, el crecimiento y el cambio personal u organizacional en numerosos campos. Sus conceptos se expresan por medio de un vocabulario sencillo y original buscando ante todo la comprensión de los fenómenos por parte de todos (profesionales y clientes). Sus modelos de análisis son universales. Sus explicaciones son intencionadamente fáciles y próximas a las vivencias inmediatas de las personas.

Los Orígenes:

El Dr. Eric Berne (1910-1970), médico psiquiatra, fue el fundador, principal creador e innovador del Análisis Transaccional. Elaboró su modelo a partir de sus observaciones en la psicoterapia de grupo a principios de los años cincuenta. En su elaboración reconoce la influencia de sus maestros Paul Federn y Erik Erikson, con quienes se psicoanalizó. Siempre fue respetuoso con las teorías psicoanalíticas en las que se formó. Se rodeó de un equipo de colegas y organizó regularmente unos seminarios en San Francisco, California, para compartir sus experiencias como terapeutas de grupo y con vistas a desarrollar un modelo de "psiquiatría social" basada en el estudio de las interacciones entre las personas, que llamó Análisis Transaccional.

Esta investigación continuó gracias a la [ITAA](#) (Asociación Internacional de Análisis Transaccional) fundada por el mismo E. Berne y ha permitido profundizar ciertos conceptos del Análisis Transaccional o aportar desarrollos diferentes dentro de la teoría.

Filosofía y principios del Análisis Transaccional:

La filosofía del Análisis Transaccional, basada en la filosofía humanista, parte del principio de que "todos nacemos bien". Berne decía metafóricamente "todos nacemos príncipes y princesas". Después en nuestras relaciones con los demás tomamos decisiones autolimitadoras con las que nos convertimos en "sapos o ranas encantadas". Pero básicamente "Yo soy Guay (OK) - Tú eres Guay (OK)" como persona. Soy una persona digna de confianza y respeto básico en mi mismo y en el otro.

El segundo principio en que se basa el AT es que todos tenemos un cierto potencial humano determinado por los condicionamientos genéticos, circunstanciales de salud, y sociales de origen y procedencia, pero un cierto potencial humano, que podemos desarrollar.

Las limitaciones externas al desarrollo de nuestro potencial humano, y sobre todo las limitaciones internas decididas tempranamente, producen la infelicidad, la auto-limitación de las habilidades personales para resolver problemas y enfrentarnos a la vida y en definitiva la

patología. De modo que yo soy responsable de mi vida y decido lo que es bueno para mi.

El tercer principio en que basa su filosofía el A.T. es que todos podemos cambiar en pos de la autonomía y tenemos los recursos necesarios para hacerlo. Estos recursos pueden ser personales o relacionales e incluyen la posibilidad de tomar nuevas decisiones más autopotenciadoras.

Las metas del Análisis Transaccional:

La meta del Análisis Transaccional es la autonomía que se define por:

- La consciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre lo que me pasa o lo que sucede.

- La espontaneidad o capacidad de expresar mis propios pensamientos, sentimientos y necesidades y de actuar en consecuencia, viviendo para sí.
- La intimidad o capacidad de abrirme al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con el otro con reciprocidad.
- La ética o capacidad de elegir actuar en cada contexto respetando los propios valores asumidos.

El Análisis Transaccional es un modelo decisional que permite:

Comprender como entramos en relación con los otros, lo que buscamos en nuestras relaciones y cuales son nuestras raíces ocultas que nos hacen reaccionar de manera repetitiva.

Sentir y tomar conciencia de qué es lo que pasa en nosotros y por tanto de que necesitamos, deseamos y de cuales son nuestras metas.

Actuar y tomar la iniciativa para poner en marcha los cambios personales, relacionales u organizacionales. Utilizar los Permisos, Protecciones y la Potencia necesarios para alcanzar nuestro desarrollo y evolución.

Principios de aplicación del Análisis Transaccional:

La practica profesional se basa en dos principios:

- La comunicación profesional - cliente ha de ser clara, directa y oportuna o pertinente a la situación.

Por ejemplo en la terapia ningún nivel está excluido, ni el emocional, ni el racional, ni el de los valores personales. Tampoco está excluida ningún área del comportamiento del foco de la terapia, ni la intrapsíquica (lo que pasa dentro de nosotros, en nuestra mente), ni la corporal (lo que pasa dentro o en nuestro cuerpo), ni la conductual (el comportamiento), ni la relacional, ni la social. El lenguaje es sencillo, claro, y potente o expresivo, la jerga es limitada y compartida por el terapeuta y el cliente.

- El Análisis Transaccional es un método contractual.

"Un contrato es un acuerdo Adulto con uno mismo o con otra persona para realizar un cambio."

El contrato orienta y guía el trabajo con Análisis Transaccional. Supone un objetivo que el cliente desea alcanzar, una meta de cambio. Implica un análisis cooperativo entre ambos de la situación a resolver y de las posibles opciones y alternativas. Entraña una responsabilidad de los dos, terapeuta y cliente, pero diferenciada. El cliente se responsabiliza de cambiar lo que sea necesario y posible de su situación tomando nuevas decisiones, poniéndolas en práctica y usando todos sus recursos disponibles. Por su parte el Analista Transaccional se responsabiliza de cuidar el proceso, de confrontar al cliente en el momento adecuado, de apoyar cuando sea conveniente, de dar orientación cuando es oportuno, de señalar lo que observa cuando sea pertinente, etc.

Además el contrato supone un compromiso en las dos direcciones. El cliente se compromete a poner de su parte toda la energía disponible con el fin de resolver los problemas para alcanzar su objetivo, y el Analista Transaccional se compromete a proporcionar al cliente el espacio y el tiempo adecuado para que se realice el cambio, además pone a disposición del cliente sus conocimientos y habilidades con el fin de que el cliente las use para resolver sus problemas.

Todo lo anterior se desarrolla en un marco de respeto mutuo acerca de la propia valía y del potencial que todo ser humano tiene para enfrentarse a la vida y a las situaciones. Es decir desde la perspectiva de "Yo soy OK (Guay) - Tú eres OK (Guay)", "busco la ayuda que tú me puedes dar, y que tú me ofreces".

Los campos de aplicación:

El Análisis Transaccional se utiliza principalmente en:

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

Qué ofrece el Análisis Transaccional:

A cualquier persona:

- Formación básica, sencilla y clara en aspectos psicológicos esenciales como la personalidad, la comunicación, las necesidades humanas, los sentimientos y emociones, las actitudes, la dinámica de grupos, etc.
- Instrumentos útiles para explicar los comportamientos propios y de los otros para poder basar de forma sólida las estrategias de relación y cambio.
- Opciones y medios efectivos para poder dar alternativas a los conflictos que se producen en las relaciones interpersonales.
- Modelos de referencia para la observación, auto-observación y el crecimiento personal y profesional.
- Experiencias vivenciales individuales y grupales que abren nuevas perspectivas en la comunicación personal y en la solución de problemas.

A los profesionales de cualquiera de las áreas arriba indicadas:

a) De manera general:

- Una nueva perspectiva psicosocial integradora e integrable con sus conocimientos profesionales previos.
- Una serie de herramientas para el diagnóstico, intervención y evaluación de la realidad psicosocial donde se desarrolla su actividad.

b) De manera específica:

- Una organización científica, profesional bien estructurada en distintos niveles regionales, nacional e internacional.

- Un código de ética profesional común.
- Unos requisitos de formación y unos procedimientos de entrenamiento profesional comunes en prácticamente todo el mundo, en los distintos campos de aplicación del Análisis Transaccional .
- Unos cuerpos de certificación profesional independientes de la estructura política de las organizaciones.
- Una serie de publicaciones para la difusión de los avances científicos y profesionales del Análisis Transaccional.
- Una serie de Congresos periódicos para el intercambio de experiencias y avances en los distintos campos de aplicación del Análisis Transaccional.

Bibliografía básica en castellano

Berne, E. Análisis Transaccional en psicoterapia. Editorial Psique, Buenos Aires, 1975.

Ed. Siglo Veinte ISBN 950-516-335-5

Berne, E. Introducción al tratamiento de grupo. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1983.

Ed. G.Gili ISBN 84-25-31409-7

Berne, E. Juegos en que participamos. Editorial Diana, México, 1966.

Berne, E. ¿Qué dice usted después de decir hola? Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.

Gimeno-Bayón, A. Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad. Desclée De Brouwer. Bilbao, 1999.

Harris, T.H. Yo estoy bien - Tu estas bien: Guía practica de Análisis Conciliatorio. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1973.

James M., y Jongeward, D. Nacidos para triunfar: Análisis Transaccional con experimentos gestalt. Fondo Educativo Interamericano, México, 1975.

Jongeward, D y Seyer, P.C. En busca del éxito. Ed. Limusa, Mexico 1989.

Kertesz, R. Análisis Transaccional Integrado. Editorial IPPEM, Buenos Aires, 1985.

Lassus, R. El Análisis Transaccional. Salvat, Barcelona 1995.

Martorell, J.L., El guión de vida. Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.

Martorell, J.L., ¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis Transaccional en la familia. Editorial P.P.C., 1988.

Oller, J. Vivir es autorealizarse. Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional. Kairos Psicología, Barcelona, 2001. **ISBN: 84-7245-182-8.**

Steiner, C. Guiones que vivimos . Editorial Kairos, Barcelona, 1992. ISBN 84-7245-235-2

Introducción a la teoría del Análisis Transaccional

El Análisis Transaccional proporciona un modelo para comprender la estructura y la dinámica de la personalidad, es el análisis estructural; un modelo para analizar las relaciones sociales y la comunicación, es el análisis transaccional propiamente dicho; un modelo para explicar las motivaciones del comportamiento, en especial el comportamiento social, son las hambres básicas y concretamente las caricias; un modelo para analizar las distorsiones de la percepción de la realidad, incluida la propia identidad y las conductas asociadas, es el guión de vida y el marco de referencia; y un modelo para entender las estrategias emocionales y relacionales que perpetúan esta manera de distorsionada de percibir y relacionarse con los otros y con la realidad, son los juegos psicológicos y los rackets. Y por supuesto un modelo de abordar el tratamiento dentro de estas perspectivas orientado a conseguir el control social de la conducta sintomática y a alcanzar la autonomía.

CONTENIDOS:

1. [El modelo de los estados del yo](#)
2. [Análisis estructural de primer orden](#)
3. [El Niño](#)
4. [Cómo distinguir al Niño en acción](#)
5. [El Padre](#)
6. [Cómo distinguir al Padre en acción](#)
7. [El Adulto](#)
8. [Cómo distinguir al Adulto en acción](#)
9. [Análisis estructural de segundo orden](#)
10. [Diálogos internos](#)
11. [El poder ejecutivo](#)
12. [Al Adulto integrado](#)
13. [La calidad del Padre interno](#)
14. [Contaminación y exclusión. Patología estructural](#)
15. [El proceso del cambio interno](#)
16. [Análisis funcional](#)
17. [El funcionamiento como Padre](#)
18. [El funcionamiento como Niño](#)
19. [El funcionamiento como Adulto](#)
20. [Referencias Bibliográficas](#)

EL MODELO DE LOS ESTADOS DEL YO

El modelo que Eric Berne elaboro a partir de las observaciones clínicas, en especial de en los grupos de terapia, para comprender la estructura y la dinámica de la personalidad es el modelo de los estados del yo.

Un Estado del Yo es "un sistema de emociones y pensamientos acompañado de su conjunto afin de patrones de conducta". (Berne, 1964,1987).

La misma idea de estado hace referencia al hecho, que todos conocemos, de que una persona no siempre está con las mismas emociones, no siempre piensa lo mismo y no siempre se comporta externamente (habla

y actúa) de la misma manera. Podemos cambiar de estado de un momento a otro y podemos tener conciencia de esos cambios y de esos diferentes estados. Pero son estados de un mismo yo, de una misma concepción de sí mismo más o menos estable y también más o menos dinámica, es decir cambiante con el tiempo conforme cambian las circunstancias externas e internas, y conforme vamos creciendo y vamos teniendo más experiencias en la vida.

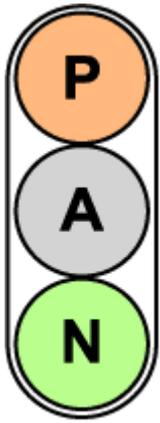


figura 1

Berne observó que los diferentes estados del yo que usamos las personas pueden clasificarse en tres grandes grupos que tienen algo en común y que los distingue entre sí.

Los tres grupos de estados del yo los denominó Padre Adulto y Niño (cuando se refieren a estados del yo, Padre, Adulto y Niño se escriben con mayúsculas) y se les representa mediante un diagrama como el de la Figura N° 1.

Pueden considerarse como manifestaciones fenomenológicas de tres partes distintas de la estructura de nuestro Aparato Psíquico. Estas partes son lo que Berne llamaba Órganos Psíquicos y suponía que son tres: La Extereopsique, la Neopsique y la Arqueopsique (Berne, 1961,1976).

Se manifiestan tanto internamente (pensamientos y sentimientos) como externamente (lo que hablamos y lo que hacemos) de manera distinta.

ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE PRIMER ORDEN

Con el modelo de los estados del yo podemos hacer varios tipos de análisis de la personalidad.

El diagrama de la figura N° 1 se denomina diagrama estructural de primer orden. Representa la separación (análisis) de la personalidad en los tres tipos de estados del yo Padre, Adulto y Niño, haciendo referencia a los contenidos de dichos estados del yo en cuanto a pensamientos, sentimientos y comportamientos de distinto origen biológico e histórico y de distinta vivencia interior.

EL NIÑO

Todos hemos sido niños y en la actualidad algunas veces sentimos, pensamos, hablamos o actuamos como cuando éramos niños, tanto a solas como en nuestras relaciones con los otros.

Berne definió el estado del yo Niño como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo". (Berne, 1961,1976).

Nuestro Niño representa una forma de pensar, sentir y comportarnos en la que la experiencia es subjetiva (por contraposición a la posibilidad de "objetivar" la experiencia desde el Adulto como veremos después), predomina la afectividad, las emociones, la expresividad y la intuición.

Cuando utilizamos todos estos recursos para hacer frente a las situaciones, decimos que utilizamos nuestro Niño. Podríamos decir que cada uno llevamos dentro un niño o una niña. El niño o la niña que fuimos. Berne decía que "el Niño es un estado del yo que es una reliquia arcaica de un periodo temprano significativo de la vida. El Niño adaptado está influido por los parámetros parentales. El Niño expresivo es más autónomo." (Berne, 1973, 1974)

Todos los niños son diferentes, el Niño de cada uno es diferente. Este Estado del Yo Niño es diferente en cada época de uno mismo y también tiene pautas comunes durante mucho tiempo o incluso toda la vida.

La manifestación del Niño en una situación dada puede tener resultados o consecuencias saludables y efectivas o no, según los casos. El desarrollo positivo de nuestro Niño es una gran fuente de energía psíquica. Nuestro Niño está en nosotros, no para hacerlo callar siempre y para reprenderlo, sino PARA CUIDARLO.

Nuestro Niño es la parte de nuestra personalidad que nos aporta, si lo tratamos adecuadamente, la espontaneidad, la creatividad, el entusiasmo, la habilidad, el afecto natural, la vivacidad, ... de cuando éramos niños. También puede ser una manifestación de nuestra personalidad atemorizada, vergonzosa, malhumorada, exigente, desconsiderada, e incluso cruel, ... como lo éramos de niños a veces. Es la parte

más genuina de nosotros mismos y permanece en nosotros desde el nacimiento hasta la muerte; la parte a partir de la cual se ha de desarrollar nuestra personalidad Adulta autónoma.

Es mejor aceptarlo y ver la forma de cuidarlo bien para que crezca, que tratarlo con dureza y con desconsideración creyendo que así desaparecerá.

Solo disfrutamos de la vida si nuestro Niño está implicado y disfruta, y solo disfruta si está bien atendido.

COMO DISTINGUIR AL NIÑO EN ACCIÓN

Cuando se hace cargo de la personalidad el Niño de la persona, esta se comporta de un modo infantil, como un niño/a de determinada edad. Como el/la niño/a que la persona fue en determinada época de su vida. La edad típica de nuestro Niño depende de nuestra historia infantil y de sus experiencias primeras.

El Niño se manifiesta por medio de gestos más que por palabras: movilidad de los ojos, agitación de las manos y de los pies, posturas, modulación de la voz, utilización de expresiones metafóricas, sensaciones fisiológicas,...

Algunos de sus indicadores[1] son:

Expresiones: ¡Yupi!, ¡Que guay!, ¡Fantástico!, La he fastidiado..., No se qué más decir, Esto funciona., ¿Vale...?, ¡Jo!, Que rollo...

Tonos de voz: Variable, o retraído y débil, o brillante y excitado.

Gestos: Bufar, hacer la burla, gesticular, retorcerse las manos, rascarse, mover la punta del pie, retorcerse un cabello, repiquetear en la mesa, manosear un lápiz, dibujar durante una reunión, bailar,...

Sensaciones: Nerviosismo, bienestar, picor, palpitación del corazón, lágrimas, risas, rubor o palidez repentina, temblor,...

Actitudes corporales: Las piernas recogidas bajo la silla, los pies en la mesa, desaliñado, desplomado, hombros contraídos, sacar el pecho, agitado, contraído, caluroso, gracioso, simpático, deprimido,...

Miradas: Moviendo los ojos a derecha o a izquierda, los ojos bajados, suplicantes, sonrientes, cómplices,...

EL PADRE

Todos hemos tenido padres o hemos sido criados por personas que hicieron para nosotros de padres y que han tenido para nosotros, en la infancia, adolescencia y algunas veces más tarde, una gran influencia. En la actualidad, algunas veces nos percibimos a nosotros mismos pensando, sintiendo, hablando o comportándonos como alguna de esas figuras parentales cuando estamos solos, pero sobre todo en nuestras relaciones con algunas otras personas.

Berne definió el estado del yo Padre como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental ". (Berne, 1964,1987)

El Padre es, en nuestra memoria, nuestro banco de datos interiorizado, nuestra certeza sobre lo que se debe hacer en la vida.

Funciona como un magnetoscopio o magnetófono donde grabamos, tenemos disponibles y en determinados momentos reproducimos interna y externamente un repertorio de "grabaciones" con los tratos recibidos de nuestro entorno, en especial en nuestra infancia; con lo que se debe hacer, con lo que es válido hacer en cada situación. "Puede funcionar como una influencia interna dirigente (Padre Influyente) o exhibirse directamente como conducta paterna (Padre Activo)". (Berne, 1973,1974).

Es lo que hemos introyectado de la cultura, de las tradiciones, de las normas, de los valores, de la nuestra concepción del mundo y de la vida tomado del medio social en el que hemos crecido.

COMO DISTINGUIR EL PADRE EN ACCIÓN

Cuando se hace cargo de la personalidad el Padre de la persona (Padre Activo), esta se comporta como lo hacía alguna de sus figuras parentales cuando él tenía determinada edad.

Cuando la persona que habla (ver nota 1) lo hace desde el Estado del Yo Padre

- usa frases estereotipadas, refranes, clisés,
- da órdenes,
- usa adjetivos calificativos,
- hace juicios de valor,...

como lo hacía alguna de nuestras figuras parentales.

Ejemplos: "El que manda, manda; aunque mande mal", "Si no sabes hacer las cosas bien, no las hagas", "Hazlo así", "Eso no se hace", "Siempre...", "Jamás...", "Lo que hace falta es...", "Por que lo digo yo, y punto", "Esto es ridículo", "¡Tonto!", "¡Inmaduro!", "¡Infantil!", "No haces nunca nada bien", etc.

Tono de voz: En general fuerte, como puntualizando o bien envolvente...

Gestos: Apuntar con el índice, sacudir la cabeza de un lado para otro, aprobar con la cabeza, hacer un guiño, estrechar a alguien en los brazos, dar una palmada en la espalda...

Actitudes corporales: Manos sobre las caderas, mirar de arriba a bajo, cruzar los brazos sobre el pecho, meter la barbilla entre la mano, extender los brazos...

Expresiones faciales: Fruncir las cejas, expresión de simpatía o de altivez, apretar los labios, elevar las cejas, elevar los brazos al cielo...

Las miradas: Son intensas, amenazan o envuelven o apoyan o culpabilizan o miran desde arriba...

EL ADULTO

Berne definió el estado del yo Adulto como "caracterizado por una serie autónoma de sentimientos, actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual". (Berne, 1961, 1976).

Es la parte de nosotros que nos sirve para "fotografiar" u objetivar la realidad de las cosas, de las personas y de los acontecimientos: los hechos, las cifras, los datos objetivos. Con capacidad de escucha, de auto-escucha y de interrogación.

En él radica la aptitud para recoger todas las informaciones necesarias para la decisión, sin ideas preconcebidas ni ilusorias. También la capacidad de estrategia y de negociación para actuar con competencia y eficacia.

En el tratamiento de la información, desde el Adulto, funcionamos como un sistema lógico y racional, como un ordenador inteligente: Procesamos la información que recogemos del exterior, por medio de los sentidos corporales, y del interior, es decir del cuerpo y de los otros estados del yo. Recogida la información la clasificamos, analizamos, organizamos, sacamos deducciones lógicas, evaluamos las opciones, estimamos las probabilidades de éxito de cada una de ellas, tomamos decisiones razonables y convenientes en la situación presente, ponemos en práctica las decisiones, las revisamos y ajustamos si es preciso.

Se experimenta como la voz de la razón aquí y ahora. Está orientado a cuidar con objetividad y de manera actualizada a la persona teniendo en cuenta las circunstancias de la situación, las necesidades y sentires propios y ajenos y la ética propia.

COMO DISTINGUIR EL ADULTO EN ACCIÓN

Cuando se hace cargo de la personalidad el Adulto de la persona, esta se comporta de una manera autónoma y pertinente a la situación aquí y ahora.

La serenidad dentro de la emoción, la escucha atenta, el uso de preguntas que buscan información, una mirada directa, etc. son algunos de los indicadores del Adulto.

Se manifiesta hacia fuera con palabras y frases que expresan hechos, datos internos y externos, con preguntas y respuestas con intención directa y clara, con valoraciones objetivas basadas en datos. Con acciones efectivas y pertinentes para resolver los problemas usando los datos y recursos de la situación. Con expresión de sentires auténticos relacionados con los estímulos y relaciones de la situación presente.

Usa palabras y frases como (tener en cuenta la nota 1): "¿Preparado?... ¡Ahora!", "Hay demasiadas cosas para trabajar con comodidad", "¿Dónde pongo esto?", "Aquí", "¿Quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué, para qué?", "¿Has tomado una decisión?", "¿Qué esperas de mí?", "¿Cuáles son los medios de que dispones?", "No estoy de acuerdo", "Esta es mi opinión... , pero no es más que mi opinión", "Estas son las ventajas y los inconvenientes", "Me siento triste (contento, enfadado, asustado,...) cuando dices (haces) eso"...

Actitudes corporales: Relajado pero atento, cabeza derecha, mirada discreta, voz calmada, las piernas puestas en el suelo, los brazos abiertos,...

ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE SEGUNDO ORDEN

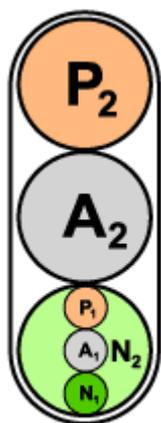


figura 2

Un análisis más detallado de estos contenidos nos conduce a un diagrama estructural de segundo orden como el representado en la

En este análisis estructural de segundo orden el Padre y el Niño han sido divididos en partes más pequeñas.

El Niño en el Niño (N1). Podría llamarse también nuestro Niño Somático. Representa las necesidades, los deseos, los impulsos y los sentimientos que derivan de nuestro cuerpo y sus reacciones al entorno. Está presente a lo largo de toda la vida y es nuestra principal fuente de motivación para el comportamiento. Cambia conforme cambia nuestro cuerpo con la edad y nuestras condiciones físicas. Contiene también registros de nuestras vivencias pasadas en esta área. A estos registros a veces se les llama grabaciones pues nuestro cerebro almacena estas vivencias, con las emociones asociadas, en unidades que pueden volverse a reproducir en cualquier momento.

El Adulto en el Niño (A1) es la primera parte pensante que aparece en el proceso de desarrollo (el primer Adulto). Funciona cuando usamos la intuición, la curiosidad y la creatividad. Es una parte muy interesada en sí mismo y en el entorno. Berne le denominó El Pequeño Profesor porque, ese estilo de pensamiento sin lenguaje, permite al bebe "conocer" lo que su madre siente y, de mayores, nos proporciona un método para imaginar e intuir qué hacer para salir de las situaciones de la vida e ir tirando.

El Padre en el Niño (P1) representa un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos automáticos, decididos en la infancia por El Pequeño Profesor con el fin de responder a lo que los padres esperan de nosotros y que se han convertido en creencias y patrones más o menos rígidos de respuesta en situaciones determinadas.

El Adulto (A2). El Adulto es la parte racional de la personalidad, la que puede tomar conciencia de las cosas, de las personas, de las sensaciones, de los sentimientos, de las experiencias, de las situaciones, de los datos

de los sentidos y de los datos internos: de los recuerdos, de las fantasías, de las imágenes internas, de los sueños, etc. Es también la parte de la personalidad que puede procesar los datos de una manera lógica, usando las reglas de la lógica y la estimación de probabilidades, y sacar conclusiones en consecuencia.

El Padre (P2): Es la parte de la personalidad introyectada y grabada de los padres y de otras figuras parentales cuando utilizaban con nosotros comportamientos y mensajes dirigidos a cuidar, nutrir, dirigir, orientar y educarnos a nosotros o a los otros y a sí mismos. Luego la utilizamos de la misma manera con los otros o con nosotros mismos, dentro de las normas y costumbres sociales aprendidas de los padres, las figuras de autoridad, la familia, la sociedad, la cultura del grupo o grupos sociales, a los que pertenece la persona desde su nacimiento e incluso antes de nacer. Grabaciones influyentes que incluye una ética, unas técnicas, y un carácter o manera peculiar de expresar las necesidades, los deseos, los impulsos, las emociones, los sentimientos, propia de nuestra cultura. Representa la colección de grabaciones de lo que las figuras parentales pensaban, sentían y hacían en relación con nosotros y con el entorno, tal como fue percibido por nosotros.

DIÁLOGOS INTERNOS

A la hora de enfrentar una determinada situación, los estímulos de la misma llegan a los tres estados del yo. Padre, Adulto y Niño se activan, se estimulan frente a la situación; son los recursos internos de que dispone la persona para responder o reaccionar y darle salida a la situación.

El Niño Interno se experimenta como nuestra caja de resonancia en la situación, el lugar de nuestros impulsos, de nuestras sensaciones, de nuestra espontaneidad, pero también de la timidez, del miedo al otro, de la sumisión o de la rebeldía, de la habilidad y de la astucia,...

El Niño Interno en la situación lo experimentamos como vivencias del tipo:

— "Lo que necesito es..."

— "Lo que me apetece hacer es..."

El Padre Interno (Influyente) se experimenta frente a la situación como una voz dentro de la cabeza que nos dice:

— "Lo que tienes que hacer es..."

— "Lo que debes hacer es..."

— "¡Que malo/bueno eres!"

— "Ellos son buenos/malos — mejores/peores que tú..."

El Padre hace, lo que podríamos llamar, comentarios editoriales internos sobre todo lo que la persona comprende, hace, piensa, siente en cada situación.

También puede manifestarse interiormente de otra manera: Puede ser cariñoso, benévolo, nutritivo, como un verdadero padre. Entonces puede experimentarse como una voz o actitud interna que nos dice cosas como:

— "Eres fenomenal".

— "No te preocupes, no estás sola" o "¡Pobre chico!"

El Adulto Interno se experimenta como una potencialidad orientada a captar la situación y tratar la realidad externa e interna de una forma objetiva (como "objetos"), como datos, como informaciones, sin prejuicios y sin deformaciones ilusorias (probatura de la realidad).

Se experimenta como la voz de la razón y en la situación se vivencia como ideas autónomas del tipo:

— "Lo que conviene hacer es..."

— "Lo que quiero hacer es..."

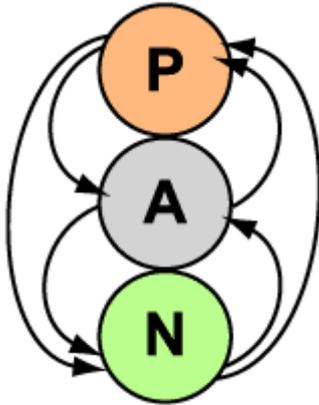


figura 3

El Padre, el Adulto y el Niño se influyen mutuamente (Figura nº3). A veces tenemos conciencia de ello (conciencia Adulta) y percibimos esa influencia como un auténtico diálogo interno entre diferentes partes de uno mismo. Otras veces el diálogo es inconsciente (sin conciencia Adulta), especialmente cuando es entre Niño y Padre, pero el resultado o el efecto de ese diálogo puede evidenciarse en forma de pensamientos, sentimientos, estados de ánimo, o conductas a veces poco conscientes o incontroladas hasta que el diálogo interno es aclarado y el Adulto puede ganar control sobre él.

En determinados momentos y situaciones, entre los estados del yo puede haber armonía, cooperación y, como consecuencia, coherencia y notable fuerza. En otras ocasiones, por el contrario, puede haber conflicto, oposición y desarmonía, en cuyo caso habrá diferentes grados de consistencia y de coherencia interna o exterior.

EL PODER EJECUTIVO

Uno de los resultados de la estimulación de los tres estados del yo, ante cualquier situación, y de ese diálogo interno es que, en cada ocasión, uno de los tres estados del yo va llevar el control del comportamiento de la persona. Él es el que tiene el control ejecutivo de la personalidad en ese momento.

Los otros estados del yo pueden estar conformes o no con la forma en que el ejecutivo está llevando la situación. Si no lo están, con posterioridad, habrá algún tipo de secuela emocional como culpa, vergüenza, resentimiento, apatía, etc.

Si el poder ejecutivo lo tiene el Adulto la situación será percibida y manejada de forma más objetiva, teniendo mejor en cuenta las necesidades, deseos, intuiciones y sentimientos del Niño, y respetando de la mejor manera posible las normas y criterios del Padre. De esta manera las secuelas se minimizan o son más positivas. El comportamiento es autónomo, pertinente y adecuado a la situación aquí y ahora.

Si el poder ejecutivo lo tiene el Padre la percepción de la situación será distorsionada para que encaje en el marco de referencia adoptado de otros; el comportamiento será automático en vez de autónomo y las conductas estereotipadas y tradicionales, con poca flexibilidad..

Si el poder ejecutivo lo tiene el Niño, la percepción de la situación será distorsionada para que encaje en el marco de referencia ideado en la infancia para explicarse las situaciones que se asocian con la presente; el comportamiento será automático o impulsivo, más que espontáneo. Puede ser descontrolado y, en relación con los otros, dependiente, contra-dependiente, co-dependiente o independiente - aislado..

Tener un estado del yo el poder ejecutivo, o el control de la personalidad, no es lo mismo que usar exclusivamente comportamientos de ese estado del yo. El control puede tenerlo el Adulto y los comportamientos ser una copia de los que hacía una figura parental (comportamientos de Padre), o similares a los que la persona cuando era niña (comportamientos de Niño).

El objetivo del tratamiento con Análisis Transaccional en un principio es conseguir lo que Berne denominaba el control social del comportamiento sintomático, impulsivo o estereotipado; es decir conseguir que la mayor parte del tiempo sea el Adulto el que tenga el poder ejecutivo.

EL ADULTO INTEGRADO

Este uso de los tres estados del yo de manera flexible, armónica, adecuadamente adaptada a las situaciones de la vida, con el poder ejecutivo en el Adulto es una forma óptima de funcionar que a veces se denomina el Adulto Integrado.

Una persona cuando funciona como Adulto Integrado, se comporta de manera que tiene en cuenta y cuida adecuadamente sus necesidades y deseos, sus emociones, sentimientos e ilusiones. Tiene en cuenta de manera realista los datos y circunstancias de las situaciones, los efectos y consecuencias de sus decisiones, de sus actos y el impacto que tendrán estos en su entorno y las personas de él. Se dirige a alcanzar sus propios objetivos y tiene en cuenta sus propios criterios, valores y su ética y respeta los de los demás.

LA CALIDAD DEL PADRE INTERNO

Una de las principales funciones del estado del yo Padre Influyente o Interno es el cuidado automático de uno mismo. Cada persona puede preguntarse:

- ¿Cómo me trato a mi mismo?
- ¿Qué clase de Padre soy conmigo mismo?
- ¿Tengo un Padre Interno criticón o que me apoya?
- ¿Trata mi Padre a mi Niño realmente con amor?

La calidad del Padre Interno de una persona guarda relación con cómo fue tratado por sus padres y otras personas importantes para él/la cuando era niño/a (con su Parentamiento).

Si ambos se dedicaron a criticarla más que a ayudarla; entonces su Padre Interno es más probable que se dedique preferentemente a señalar defectos y errores que a darle ánimo y apoyo ante las situaciones de la vida. Si a sus padres no les gustaba darle muestras de afecto; probablemente su Padre Interno no tratará a su Niño Interno con cariño. Si ambos padres o alguna otra persona influyente no tenían hacia ella una actitud coherente respecto de algún tema de la vida, probablemente sus criterios en relación con ese tema sean incoherentes.

En cualquiera de estos casos puede que la persona tenga dificultades para orientar su vida con su Adulto y para poder divertirse con su Niño sin crear problemas para ella o para los demás hasta que decida revisar sus grabaciones interiorizadas y las decisiones con ellas relacionadas.

CONTAMINACIÓN Y EXCLUSIÓN. PATOLOGÍA ESTRUCTURAL

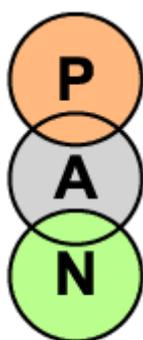


figura 4

A la hora de enfrentar una situación o de resolver problemas, otra dificultad interna es la contaminación, que significa interferencia.

El Padre o el Niño pueden interferir con el Adulto y distorsionar la percepción objetiva de la realidad, de las situaciones o de los problemas. Entonces la persona basará su comportamiento en sentimientos y en pensamientos arcaicos tomados de la reacción del Padre o del Niño a la situación más que en sentimientos y pensamientos autónomos y relacionados con la percepción objetiva de la situación. (Figura N° 4).

En las contaminaciones la persona cree estar funcionando con su Adulto pero el poder ejecutivo no lo tiene el Adulto sino el Padre o el Niño.

Situaciones en las que pensamos que estamos usando el Adulto pero tenemos prejuicios, será el Padre Interno el que este actuando sin conciencia Adulta de ello. Por ejemplo, si mi padre pensaba que los gitanos son de poco fiar, mi Padre Interno dirá lo mismo. Mi Adulto entonces estará contaminado si toma como un hecho lo que mi padre pensaba sin investigarlo realmente.

El Adulto también puede estar contaminado por el Niño. Por ejemplo si tengo la creencia ilusoria de que la gente está en contra mía cuando en realidad no lo está, puede ser que el Niño asustado interno esté contaminando mi pensamiento de Adulto.

Otro problema interno común es la exclusión. Ocurre cuando nos permitimos que uno de los estados del yo actúe o se exprese de forma rígida demasiado tiempo. Entonces estamos actuando "constantemente como Padre" o "constantemente como Adulto" o "constantemente como Niño" a costa de no actuar como un ser humano pleno.

A veces es uno solo de los estados del yo el excluido. (Figura N° 5)

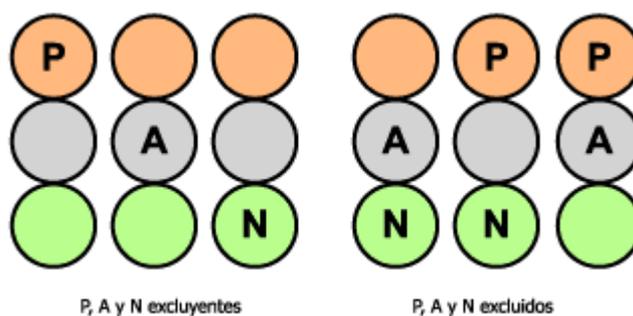


figura 5

En todo caso contaminaciones y exclusiones son manifestaciones de lo que se denomina la patología estructural. Los síntomas psicológicos o psiquiátricos pueden analizarse desde este modelo topológico. Estos fenómenos pueden ser más o menos graves o rígidos y tienen un origen arcaico defensivo, relacionado con experiencias más o menos dolorosas o emocionalmente intensas del pasado. En todo caso afectan a nuestras habilidades mentales (percepción, cognición, procesamiento de la información, memoria, imaginación, etc.) y por tanto a nuestra capacidad de resolver los problemas o situaciones de la vida. Dependiendo de la gravedad requieren un tratamiento específico u otro.

Muchas veces una simple confrontación de la vida cotidiana o la incorporación de nuevos datos es suficiente para reducir una contaminación; otras por el contrario requerirán intervenciones más profundas y sistemáticas dentro de una relación terapéutica o de un grupo de terapia, situaciones estas que propician la transferencia y contratransferencia que puede ser utilizada para la exploración de las experiencias arcaicas en las que se originaron estas fijaciones patológicas.

EL PROCESO DE CAMBIO INTERNO

Todo esto puede cambiarse, dentro de ciertos límites, con más o menos trabajo dependiendo de la flexibilidad y de las circunstancias del medio físico y social en el que cada persona vive.

El cambio puede ser espontáneo o programado; puede realizarlo uno por sí mismo o con ayuda; puede recibirse ayuda de las personas allegadas y amigos, de lecturas o de profesionales.

En todo caso si algo no funciona como deseamos, si hay algún problema personal, emocional o de relación, conviene hacer algo al respecto.

La psicoterapia es un proceso sistemático de cambio orientado a resolver problemas personales, emocionales o de relación.

El crecimiento personal es un proceso de auto-descubrimiento para desarrollar algunos aspectos de la personalidad, o para cambiarlos si es necesario.

Tanto la terapia como el crecimiento personal debe ser conducido por un profesional debidamente preparado para hacerlo.

ANÁLISIS FUNCIONAL

El análisis de las manifestaciones conductuales de los estados del yo tal y como se observan exteriormente (lo que hacemos y decimos y cómo lo hacemos) se denomina análisis funcional o descriptivo de los estados

del yo. Es el análisis de cómo funcionamos como personas en la relación con los demás y nuestro entorno; el análisis de cómo funcionamos como Padre, como Adulto y como Niño en nuestra relación con los otros.

EL FUNCIONAMIENTO COMO PADRE

La función de los padres con los niños, y en general de las figuras parentales, es cuidar, orientar y encauzar a las personas a su cargo para desenvolverse en este mundo en cada situación. Las maneras de comportarse como Padre en relación con el entorno y con uno mismo se pueden agrupar en dos modos conductuales típicos:

Uno es funcionar como Padre Controlador con conductas explícitas implícitas con la intención de controlar, encauzar y ordenar. Es una función estructurante a partir de una posición de respeto y protección, en sus aspectos más saludables.

A este modo conductual se denomina conducta de Padre Crítico positivo (PC+) o Protector.

También puede ser crítica, censuradora y limitadora a partir de una posición de prepotencia o inseguridad, en sus aspectos más inapropiados para el desarrollo de la persona controlada.

A este modo conductual se denomina conducta de Padre Crítico negativo (PC-) o Perseguidor.

El otro modo es funcionar como Padre Nutritivo con conductas como amar, ayudar, apoyar y alentar. Es una función nutritiva desde una posición de respeto, aceptación y acogida, en sus aspectos más saludables.

A este modo conductual se denomina conducta Padre Nutritivo positivo (PN+) o Cuidador.

También puede ser sofocante y empalagosa desde una posición de dominancia o de inseguridad, en sus aspectos más inapropiados para el desarrollo de la persona cuidada.

A este modo conductual se denomina conducta de Padre Nutritivo negativo (PN-) o Empalagoso.

EL FUNCIONAMIENTO COMO NIÑO



El impulso vital con el que nace un niño le impulsa a de manera natural a vivir, expresarse, explorar, aprender, crecer y desarrollarse como persona. Para ello necesita el complemento de la función de un padre o de una persona parental que le acoja, acepte, respete, oriente y encauce para desarrollarse y ser él o ella misma.



Existen muchas maneras de comportarse en relación con el entorno adoptando una posición de Niño, es decir reproduciendo comportamientos nuestros del pasado, cuando éramos niños o más jóvenes en proceso de crecimiento, formación y educación. Estas pueden agruparse en dos grandes modos conductuales también.



Uno es funcionar como Niño Natural mostrándose de manera ESPONTÁNEA, independiente de las presiones parentales, con arreglo a su propio temperamento.

figura 6

Esto puede hacerse de forma apropiada para producir el impacto adecuado en las personas del entorno de modo que se satisfagan las necesidades, los deseos y los impulsos propios con respeto a uno mismo y a los otros y contando con la situación, con la realidad objetiva.

Este modo conductual se denomina conducta de Niño Natural positivo (NN+) o Expresivo.

También puede hacerse de una manera impulsiva, egoísta y grosera de un modo que ignora a los otros o la realidad objetiva.

Este modo conductual se denomina conducta de Niño Natural negativo (NN-) o Inmaduro.

El otro es funcionar como Niño Adaptado con conductas que tienden a adaptarse a las normas y expectativas procedentes de los otros, del Padre interno o del Padre social externo.

De nuevo esto puede hacerse de forma apropiada para conseguir satisfacer las necesidades los deseos o las metas propias con respeto tanto a uno mismo como a los otros y teniendo en cuenta la situación real objetiva.

Este modo conductual se denomina conducta de Niño Adaptado positivo (NA+) o Cooperativo.

También puede hacerse de una manera inefectiva para satisfacer las necesidades, los deseos, los impulsos y las metas propias dentro del respeto a si mismo, a los otros.

Este modo conductual se denomina conducta del Niño Adaptado negativo (NA-).

Hay tres modos de adaptarse de modo negativo. Una es una forma sobreadaptada, irrespetuosa con uno mismo dando preferencia a las supuestas necesidades y expectativas de los otros, a sus ordenes o a las normas establecidas aunque esto no resuelva el problema de satisfacer las necesidades propias. Es la conducta de Niño Adaptado Sumiso negativo (NAS-). Otra es una forma irrespetuosa de responder o reaccionar a las expectativas y/o a las ordenes los otros o a las normas sociales sin tener en cuenta la conveniencia de adaptarse para la satisfacción de las necesidades, sentimientos, deseos o aspiraciones de ambos. Es la conducta de Niño Adaptado Rebelde negativo (NAR-). Otra forma de adaptarse (Oller, 2001) es ignorando a los otros y sus expectativas u otros aspectos relevantes de la situación real para la satisfacción de las necesidades los deseos, los impulsos o las metas propias y/o de los otros. Es la conducta de Niño Adaptado Aislado negativo (NAAis-).

EL FUNCIONAMIENTO COMO ADULTO

Las conductas orientadas a una toma de conciencia objetiva de la realidad interna y externa de la persona en las distintas situaciones de la vida, orientadas a una mejor comprensión de la situación real y a elaborar las opciones con más probabilidad de éxito para satisfacer las necesidades actuales tanto de uno mismo como de los otros implicados en las situaciones se denominan conductas de Adulto.

Es un modo conductual responsable, objetivo y autónomo de reaccionar ante las situaciones de la realidad orientado a la supervivencia de forma práctica, lógica y creativa; es decir usando todos los recursos propios de la edad de la persona aquí y ahora para manejar de manera efectiva y conveniente las situaciones de la vida.

En el modelo funcional, el Adulto no se suele subdividir.

Estas son alguna de las conductas típicas como Adulto: pedir información, hacer preguntas con auténtico deseo de saber y de aprender; informar tanto sobre acontecimientos externos como sobre los sentires o las opiniones propias; aprender y comprender en todos los aspectos; estimar probabilidades de éxito de las distintas opciones; verificar hipótesis; tomar decisiones reflexionadas; resolver problemas, realizar tareas; negociar con otros etc..

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Berne, E. Análisis Transaccional en psicoterapia. Editorial Psique, Buenos Aires, 1976.

Berne, E. Juegos en que participamos. Editorial Diana, México, 19ª impresión 1987.

Berne, E. ¿Qué dice usted después de decir hola? Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.

Oller, J. Vivir es autorealizarse. Editorial Kairós, Barcelona 2001.

[Nota] Esta sección está en elaboración. Pronto se añadirán nuevas secciones para completar la Introducción a la Teoría del Análisis Transaccional.

Games People Play:

The Psychology of Human Relationships

by [Eric, M.D. Berne](#)

List Price: ~~\$42.95~~

Price: **\$10.36** & eligible for **FREE Super Saver Shipping** on orders over \$25. [See details.](#) 

You Save: **\$2.59 (20%)**

Availability: Usually ships within 24 hours

[65 used & new](#) from **\$2.55**

Edition: Paperback

Customers who bought this book also bought:

- [I'm Ok - You're Ok](#) by Thomas A. Harris (Paperback)
- [Born to Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments](#) by Muriel James, Dorothy Jongeward (Contributor) (Paperback)
- [I'm Ok - You're Ok: A Practical Guide to Transactional Analysis](#) by Thomas A. Harris (Hardcover)
- [What Do You Say After You Say Hello? the Psychology of Human Destiny](#) by Eric Berne (Paperback)
- [Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry.](#) by Eric. Berne (Paperback)

Our Customers' Advice

See what customers recommend in addition to, or instead of, the product on this page.

► [Recommend an item!](#)

- **1 person recommended** [Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts](#) in addition to Games People Play: The Psychology of Human Relationships

Book Description

Dr. Eric Berne, as the originator of transactional analysis, has attained recognition for developing one of the most innovative approaches to modern psychotherapy. Discover how many of these "secret games" you play everyday of your life: Iwfy (If it weren't for you); Sweetheart; Threadbare; Harried; Alcoholic, and many more. A groundbreaking book that bores deep into the heart of all our relationships, GAMES PEOPLE PLAY is a classic that should be read again and again.

 **Not what you'd expect, perhaps**, September 23, 1999

Reviewer: **A reader** from Boston, MA

When I finished this book, my immediate reaction was one of disappointment. It attempts to treat its subject more scientifically than is practical -- sometimes the "players" are identified, and sometimes they are not, sometimes the game has an antithesis and sometimes it does not. Berne would like to pretend that all of the games are structurally analogous, but it becomes clear that this is simply not so.

Interestingly enough, though, disappointment though it was, I don't regret reading this book one bit. I started to see some of these games going on around me, and I was able to identify other games that weren't mentioned in the book. The whole book reinforces an important concept -- that people can act and interact for reasons that have nothing to do with their own happiness.

Read the book and you'll understand, though perhaps not right away.

★★★★★ **Scientific approach to Human Relationships**, January 6, 1999

Reviewer: nareng@hotmail.com from India

A must read for those who want to understand interpersonal behavior. Each human being needs strokes to live "psychologically" and this book illustrates how people play games in real life to get those strokes.

The games are explained based on Transaction Analysis which is becoming popular and a scientific and rational way to analyse each ones way of life. Careful reading will lead to interesting insights.



Was this review helpful to you?

All Customer Reviews

Avg. Customer Review: ★★★★★

★★★★★ **One of the Basic Must-Haves**, April 21, 2003

Reviewer: [Alison McMahon Johnson \(see more about me\)](#) from Dallas, Texas

A genius of a book that is a wonderful introduction to psychology and vivid explanation of psychological games people play with each other, mild to neurotic to psychotic, giving practical roadmaps for countering the games -- i.e. manipulative behaviors people learn to play in relationships. Along with "Scripts People Live," you have a practical psychology reference shelf to return to again and again. Highly readable.

★★★★★ **Incredible reading**, April 17, 2003

Reviewer: **Tim Preston** from Taegu, South Korea

After I read the book I'm Ok, You're Ok, a friend gave me the book Games People Play which interested me because Thomas Harris made reference notes to Berne's book. Just as I had hoped, this book provided wonderful information about the psychological "games" people play with each other, why they do them, and the consequences that come from playing them. A fantastic read for the student learning psychology or psychiatry, even for the layman who wants to strengthen his mind in psychological matters to maintain relationships on a social and personal level. This book challenges the reader to analyze the daily transactions we take for granted and understand what really goes on behind the curtains of everyday conversation.

I'm Ok - You're Ok

by [Thomas A. Harris](#)

Availability: Usually ships within 1-2 business days

73 used & new from \$0.01

Edition: Paperback

Customers who bought this book also bought:

- [Games People Play](#) by Eric Berne (Paperback)
- [Born to Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments](#) by Muriel James, Dorothy Jongeward (Contributor) (Paperback)
- [Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts](#) by Claude M. Steiner (Paperback)
- [I'm Ok - You're Ok: A Practical Guide to Transactional Analysis](#) by Thomas A. Harris (Hardcover)
- [What Do You Say After You Say Hello? the Psychology of Human Destiny](#) by Eric Berne (Paperback)

Customers who shopped for this item also shopped for these items:

- [Red Dragon](#) by Thomas Harris
- [Black Sunday](#) by Thomas Harris
- [The Silence of the Lambs](#) by Thomas Harris
- [The Road Less Traveled](#) by Morgan Scott Peck

Editorial Reviews

Book Description

"Happy childhood" notwithstanding, most of us are living out the NOT OK feelings of a defenseless CHILD wholly dependent on OK others for stroking and care. By the third year of life, says Dr. Harris, most of us have made the unconscious decision I'M NOT OK-YOU'RE OK. This negative Life Position, shared by successful and unsuccessful people alike, contaminates our rational ADULT potential -- leaving us vulnerable to the inappropriate, emotional reactions of our CHILD and the uncritically learned behavior programmed into our PARENT.

In personal Transactions, NOT OK people resort to harmful withdrawal, rituals, activities, pastimes, and games for getting needed strokes while avoiding painful intimacy with people they see as OK.

Dr. Thomas A. Harris's pioneering work in Transactional Analysis has had a fundamental impact on our understanding of interpersonal behavior. In showing us how to make the conscious decision I'M OK-YOU'RE OK, he has helped millions of despairing people find the freedom to change, to liberate their ADULT effectiveness, and to achieve joyful intimacy with the people in their lives.

Ingram

One of the most extraordinary self-help bestsellers of all time--with over 15 million copies in print--featuring Transactional Analysis. Harris has helped millions find the freedom to change, liberate their adult effectiveness, and achieve joyful intimacy with others. "A way to self-understanding and change."--Los Angeles Times.

★★★★★ **A self-help book that actually helps!**, September 24, 1998

Reviewer: **A reader** from UK

I was put off by the title of this book until someone I respected a great deal recommended it. The first chapter is a little hard to wade through as the general principles are explained, but after wading through that I found myself exclaiming "Yes! Exactly!" as I read through. It gave me a great deal of food for thought as I recognised aspects of my own personality and the people around me. Because the basic principles were simple yet effective, the book's message has stayed with me, helping me communicate more effectively with family, friends and workmates.

★★★★☆ **Pop Psychology**, January 28, 2000

Reviewer: **Sonali S A Badi** from Salt Lake City

The author starts the book with a chapter on experiments that were performed, involving electrical stimulation to certain areas of exposed brains during surgery. These experiments purportedly yielded some of the first and most important discoveries ever made into how our minds work. Then he uses the findings to explain the rest of his theories. But, further research by me into these claims showed that the claims were exaggerated, speculative and did not have the acceptance of modern day neuroscientists. I continued reading the book making allowances for the fact that nuggets of Truth may still be hidden under mounds of speculation and media hype.

The author borrows from Eric Berne, MD, the ideas of Transactional Analysis, which assumes the basic scientific unit of psychotherapeutics to be 'The Transaction'; and the concept of 'Parent' 'Adult' and 'Child'. Then Dr Harris theorizes that we live our lives according to one of four life positions.

While all this may seem to be true at the first glance, a moment of rumination indicates that this is a gross simplification of the human nature. It is indeed audacious on the part of Dr Harris to categorize all the 5 Billion plus individuals into four, albeit dynamic, basic types. Like a modern day 'scientific' version of the 12 zodiac signs, readers are sure to go through the book minutely wanting to classify themselves into the categories and seeking to look into their own nature and their angst ridden past present and future.

Next he seems to say, "Wait, you are not condemned to live in any one of these four categories, you can change. Come to me, I shall teach you how..".

The most interesting and useful part of the book is when the author talks of children, marriage in the chapters 'P-A-C and Marriage' and 'P-A-C and Children'. The chapter on marriage is particularly insightful. The impact of TA can be felt in the most intimate relationships, as they are fully embodied in day-to-day transactions. Cross indexing with the classic TA book 'Games People Play' makes the reading even more fruitful and offers amazing angles of analyzing and bettering our relationships. I was amazed by the range and depth of Dr Eric Berne's 'Games People Play', specially the last chapter - Beyond Games. Dr Harris does a superlative job in the section 'The Establishment of Goals' of the chapter 'P-A-C and Marriage'. Here he talks of various issues that threaten to rupture the delicate fabric of a peaceful and loving marital life. -the balance of realities of life like materialism and desire compared to mortgage and bills. -the long term goals, -the considerations of moral values, ethics and religion. The Author offers solutions to the posed problems and they are worthwhile. The passage describing the complex P-A-C interactions in a marriage is masterly and is a comprehensive solution to the many ills that plague almost all the marriages at some point, in some form.

Another pitfall of Dr Harris is his propensity to quote a range of philosophers to suit his need and context. He quotes Sartre and Sren Kierkegaard but dissociates himself from their Phenomenologic Ontology, inspite of the fact that TA is an offshoot of Phenomenology. The Author cannot be classified to belong to any known system of thought nor does he propose an alternative. But that does not stop him from taking their words in bits and pieces, perhaps to lend him an aura of wisdom. After all an MD has to play the wise old man. The most disturbing is the attempt at presenting the Christian Theology in a twisted way, for example, by drawing parallels of the Original Sin and Grace to his games, and getting away with sweeping generalizations.

Perhaps, the real gem of Dr Harris' book lies in its message that even the mundane transactions have psychological underpinnings that might indicate dysfunctional childhood experiences and unhealthy adult thinking patterns, all of which can be changed for a better and enriching future for each of us. But his claims that TA is a complete theory of psychotherapy and the solution to all the psychological and psychiatric ills of the day is exaggerated and is not supported by the modern day shrinks. This book typifies the multitude of books on pop psychology, self-help and self confidence - good for a two week boost, and one gets down to one's old self.

All Customer Reviews

Avg. Customer Review: ★★★★★

★★★★★ Deep insight on the inner workings of relationships., April 6, 2003

Reviewer: [Hari Thummalapalli \(see more about me\)](#) from Austin, TX United States

Using the Transactional Analysis theory first introduced by Dr. Eric Berne, Dr. Thomas A. Harris has published the results of his pioneering work in this best selling book. This is probably one of the best books that explains how to use this theory in improving all kinds of personal relationships.

Dr. Harris starts off by going into the history of Transactional Analysis and the theories of those before Dr. Eric Berne. The second chapter explains the basic of Transactional Analysis which is the

concept of the Parent, Adult, and Child ego states that are supposed to compose each and every one of our personalities. The Parent ego state contains all the information we accept as true that we have gathered from authority figures including our parents. The Adult ego state is the collection of all information that we have proven to ourselves as being true (using some sort of logic). The Child ego state is our natural good and bad side of feelings - love, anger, greed, empathy, etc. The author extensively uses the phrase P-A-C (Parent-Adult-Child) through the rest of the book.

Dr. Harris then introduces the concept of the four different life positions that each of us adopts at any given time. All of us apparently go through four life positions ending up with the last one in a sequential manner except some of us get stuck in the earlier stages (this results in problems that typically need therapy). These four positions are -

1. I'm Not OK, You're OK
2. I'm Not OK, You're Not OK
3. I'm OK, You're Not OK
4. I'm OK, You're OK

The next few chapters of the book focus on the fact that we can change no matter what stage we are stuck in and the theory behind how to change. The chapters after that focus on a few specific types of relationships - with spouses, children and adolescents. There is then a chapter discussing when treatment is necessary and the book wraps up with a couple of chapters on P-A-C with regards to moral values and social implications of P-A-C. These last two chapters are more subjective and probably the author's personal views at that time. I have typically tried to take the information in these two chapters with a grain of salt.

Overall, this is an excellent book on using Transactional Analysis in improving your relationships with the most important people of your life. I found this book easier to read than 'Born to Win' or some of the original works by Dr. Eric Berne. This seems to be a common sentiment among those who have read and like books on Transactional Analysis. More than most self-help books out there, this book promises to lead to the most amount of positive changes. This is probably due to the systematic approach that is followed through out the book and the fact that it is very easy to follow and implement at almost any age.

★★★★☆ **We're all OK, but is that enough today?**, January 26, 2003

Reviewer: [Glen Engel-Cox \(see more about me\)](#) from Washington, DC USA

In answer to the usual question, "Yes, I do read all of these books-- every page." I admit that sometimes I want to do like the friar in Monty Python and the Holy Grail and "skip a bit, brother," but I always persevere...that is, with the books you see talked about in these pages. For every one that gets covered here, there's usually another that I started and I haven't managed to finish yet. I have a friend in Los Angeles who used what he called the "10% Rule," which somehow how to do with making it 10% of the page count of the book. Personally, if I'm not enjoying a book enough to continue, I just put it aside. Sometimes I restart them; more often than not, they languish.

This self-help book by Harris was a recommendation from the Lutheran minister who married Jill and I. It was a requirement of his that we do some pre-marital counseling with him before he would conduct the ceremony, and though neither of us felt it necessary, we humored him in this request. As it turned out, we enjoyed the experience, because it helped us talk about some things that we had conveniently swept under the rug for the many years we had spent together. We also enjoyed the little self-assessment test that he made us take-- we maxed out the "Equality" section, an indication of how much we view each other as full partners in our relationship.

I wish I could say the same thing about I'm OK - You're OK, but it just wasn't as much fun or as enlightening as even that simple test. I felt that the book was extremely dated, and, given my feeling

of equality as an important issue, quite sexist in its own way. I remember having some difficulties with another self-help book of this same period years ago (I believe it was Gail Sheehy's Passages), where the examples were so flamingly early seventies that to read them was like seeing people wearing gold chains and bell-bottom trousers. And throughout the book, I found myself wanting to be reading Games People Play, which is referenced many times within this book, and sounded like a much more interesting treatise.

Customers who bought titles by Thomas A. Harris also bought titles by these authors:

- [Eric Berne](#)
- [Muriel James](#)
- [Claude M. Steiner](#)
- [Mary McClure Goulding](#)
- [Carl Rogers](#)

► [Explore similar authors](#)

So You'd Like To...

- [Take Up The Slack In Your Small Talk!](#): by [Steve Nakamoto](#), Communications/Human Relations Instructor For Dale Carnegie & Associates and Life Mastery Trainer For Motivational Expert Tony Robbins
- [build real relationships with your customers?](#): by [sventheking](#), Author of "Why They Don't Buy" and "E-Customer"
- [Understand Why I'm Acting Like this Lately](#): by [anne888](#), Books Influencing Me Right Now

VIVIR ES AUTORREALIZARSE (Jordi Oller Vallejo)

Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional.

2ª edición renovada.

Barcelona: Editorial Kairós, 2001.

Nº de registro ISBN: 84-7245-182-8.

PREFACIO A ESTA EDICIÓN RENOVADA
AGRADECIMIENTOS
INTRODUCCIÓN

PARTE I

¿QUE ES EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL?

Definición del Análisis Transaccional
El AT como teoría psicológica
El AT como método para el cambio
El AT como filosofía
El AT y la Psicología Humanista
El AT y el Psicoanálisis
El AT como terapia grupal
El AT como terapia individual
El AT como método contractual

El AT como método de crecimiento personal
AT y Psicología Transpersonal

2. EL DESARROLLO DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Eric Berne, el iniciador del AT
Desarrollo de sus ideas
Principales escritos de Berne
Desarrollo técnico del AT
Desarrollo en áreas de aplicación
Popularización del AT
Algunas críticas al AT
¿Qué es un Analista Transaccional?

PARTE II

3. NUESTROS PERSONAJES Y SU MUNDO

Nuestros personajes a escena
¿Qué son los estados del yo?
Los tres estados del yo básicos
Los tres órganos psíquicos
Todos para uno y uno para todos
El Padre
El Adulto
El Niño
El modelo funcional de la personalidad
¿Cómo identificar los estados del yo?
Pautas descriptivas de los estados del yo
El egograma
El análisis estructural de 2º orden
Análisis estructural de lo funcional
La contaminación del Adulto
La exclusión de estados del yo
Los estados del yo en colaboración
El núcleo esencial de los estados del yo

4. NUESTROS TRATOS CON LOS DEMÁS

¿Porqué hay tanto barullo en las relaciones?
¿Qué es una transacción?
Las clases principales de transacciones
Siempre existe un nivel psicológico
Las transacciones complementarias
Las transacciones cruzadas
Las transacciones ulteriores angulares
Las transacciones ulteriores dobles
Las reglas de las transacciones
Buscar opciones transaccionales
Evitar transacciones del ahorcado
Los grados de mala comunicación
Los canales de buena comunicación
¿Qué son las caricias?
Necesitamos caricias de los demás
Las reglas de la economía de las caricias
Las clases de caricias para intercambiar
¿Qué es descontar en la comunicación?
Los cuatro modos de descontar
La grandiosidad, la sobregeneralización y el detallismo
Las transacciones de redefinición
Nuestras conductas pasivas
La simbiosis como forma de relación
¿Cómo iniciamos y mantenemos la simbiosis?
Confrontar con tacto la pasividad

5. ¿CÓMO OCUPAMOS NUESTRO TIEMPO?

Necesitamos llenar el tiempo
Las formas de estructurar el tiempo
El circuito parasitario

¿Qué es una emoción parásita?
Expresar las emociones naturales
Resolver las emociones elásticas
Evitar coleccionar cupones emocionales
Evitar parasitar caricias
¿Qué hacer con las emociones parásitas?
¿Qué es un juego psicológico?
¿Por qué jugamos juegos?
Las ventajas de jugar juegos
Los grados de gravedad de los juegos
Un ejemplo de juego
El diagrama transaccional de los juegos
Los juegos y la fórmula "J" de Berne
Los juegos y el triángulo dramático
¿Qué podemos hacer con los juegos?
Buscar la proximidad

6. ¿QUÉ HACEMOS CON NUESTRA VIDA?

EL guión psicológico Origen del guión en la infancia
¿Qué es la posición psicológica?
Las posiciones psicológicas principales
El proceso del desarrollo del guión
Los principales elementos del guión
La matriz del guión
No todo es negativo en el guión
La rueda del guión de Groder
Los guiones culturales
Más allá del guión
Tipos de guión según el tema que repite
El miniguión: el guión paso a paso
El miniguión negativo
El miniguión positivo
Ganar o perder en la vida
Emular a Hermes Trimegisto

PARTE III

7. VIVIR NO ES SOBREVIVIR

¿Qué es sobrevivir?
Las necesidades de nuestro vivir
Sobrevivir es prioritario
El guión como forma de sobrevivir
Entonces, ¿qué es vivir?
Vivir con autonomía
Vivir con una conciencia propia
Vivir con espontaneidad
Vivir con proximidad
Bajando a los sótanos del sobrevivir
Subiendo a los áticos del vivir
Permisos para facilitar vivir
El vivir en la práctica
Por un vivir autorrealizador

8. PODEMOS LOGRARLO, NO SÓLO INTENTARLO

Las dos clases de terapia
Los dos tipos de logro
Terapias de pensar, de sentir y de actuar
Las tres puertas del logro
El nivel psicológico del logro
Juegos psicológicos en las terapias de pensar
Juegos psicológicos en las terapias de sentir
Juegos psicológicos en las terapias de actuar
Una terapia integral para el logro
La escala estimativa del logro

9. SI HACE FALTA, BUSQUEMOS AYUDA

Está bien buscar y recibir ayuda
El cliente no es una Víctima
El terapeuta no es un Salvador
No dejarse etiquetar
Hagamos contratos
Una ayuda potente, permisora y protectora
Usar todos los estados del yo
Transferencia y contratransferencia
Ayudando con el nivel psicológico
Ser clientes actientes
Cuando llega despedirse de la ayuda

10. CAUSAMOS PARTE DE NUESTRO MUNDO

Érase una vez
El guión como plan causal
El efecto Pigmalión
El efecto placebo
La visualización positiva procausal
Visualizar una vejez de oro
Podemos causar lo que evitamos
Proyectamos fuera lo rechazado dentro
Aceptemos nuestros síntomas
Aprendamos de nuestras proyecciones

11. EN PARTE CAUSAMOS LO QUE SENTIMOS

El sentido común no siempre es verdad
Se puede hacer sentir sensorialmente
Nadie nos causa sentir emocionalmente
Los cuatro engaños emocionales
La Torre de Babel emocional
Tampoco se causa pensar o actuar
El origen de tanto malentendido
Otra vez la trampa de la proyección
Controversia en AT

Asumir como nuestro lo que sentimos
Nuestras responsabilidades emocionales
Por un vivir con inteligencia emocional

12. CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS

El Niño Retraído, nuestro Niño olvidado
El Niño Adaptado y el Niño Libre
Nuestros cuatro Niños
Cómo nos ayuda cada Niño
Evitemos usar mal nuestros Niños
El mundo emocional de nuestros Niños
Nuestro derecho a sentirnos tristes
Los Niños están bien, aun sintiéndose mal
Que nuestros Padres cuiden a sus Niños
Lo que sienten nuestros dos Padres
Usemos también nuestros dos Adultos
Los Adultos y su trasfondo emocional
 Toda una gran familia

13. UN DESARROLLO AUTORREALIZADOR

El desarrollo estructural
Un mapa de fases de desarrollo
Desarrollos hasta los 2 años de edad
Desarrollos de los 2 a los 7 años de edad
Desarrollos de los 7 a los 18-20 años de edad
Desarrollo a partir de los 18-20 años de edad
No abusemos del Adulto Formal
Usemos también el razonamiento dialéctico
Desarrollos en el florecer autorrealizador

14. CARICIAS POR SER QUIENES SOMOS

Necesitamos controlar las caricias
Las caricias incondicionales
Las caricias condicionales
Nuestra autoestima y las caricias
Hay escasez de caricias por ser
Las caricias por ser suenan abstractas
Nuestro ser en el mundo
Somos diferentes
Las caricias atributivas
Convirtamos las caricias en atributivas
Evitemos caricias de contraguión
Las caricias atributivas negativas
Caricias por autorrealizarnos

PARTE IV

ANEXO A: Los modelos de los estados del yo
ANEXO B: La organización formal del AT
ANEXO C: Mi implicación en el AT

BIBLIOGRAFÍA

**GLOSARIO BÁSICO DE AT
ÍNDICE DE FIGURAS**