

Instituto de Constelaciones Familiares

Brigitte Champetier de Ribes



www.insconsfa.com

info@insconsfa.com

El Análisis Transaccional como base de las Constelaciones Familiares

Los Estados del Yo (Padre-Adulto-Niño). Contaminación y exclusión.

¿Estoy presente? ¿Estoy en mi fuerza adulta?

Comunicación y transacciones. ¿Cómo me comunico? ¿Cómo reacciono a los demás?

Las "caricias" que recibo y doy. Los descuentos.

La Posición Existencial ¿Cómo me siento con respecto a los demás?

La estructuración del Tiempo. ¿A qué dedico mi tiempo?

¿Actúo más por fidelidades al pasado que en resonancia al presente?

Guion de vida, simbiosis, decisiones precoces, mandatos y contramandatos del sistema.

¿Qué decidí de pequeño? ¿Qué fidelidades tengo?

¿Cómo ser cada día más libre del pasado y de esas decisiones precoces?

Emociones (primarias, secundarias, adoptadas), rebusques y juegos de manipulación, comprenderlos para soltarlos. La descalificación ¿para qué sirve?

Ser autónomo.

Tels.: 914 25 23 29/ 615322920

info@insconsfa.com

Índice

El A.T. (Análisis Transaccional) su filosofía y aplicación	4
Los Estados del Yo (Padre-Adulto-Niño)	5
Características de los Estados del Yo.....	5
¿Cómo reconocer en qué Estado estamos?	7
Análisis funcional de los Estados del Yo.....	8
Análisis estructural de segundo orden.....	10
Patología estructural de los Estados del Yo.....	12
Ejercicios de descontaminación.....	13
Psicogénesis.....	16
Las transacciones	18
Las leyes de la comunicación.....	18
Transacciones complementarias o paralelas.....	18
Transacciones cruzadas	21
Transacciones ocultas (de doble fondo, manipulación).....	23
<i>Desenredar el conflicto subyacente a una transacción de doble fondo</i>	28
Caricias y descuentos	30
La posición existencial	37
La estructuración del tiempo	40
Guion de vida	43
El guion de vida.....	45
Los mandatos	47
Contramandatos o impulsores	49
Clasificación de los guiones	50
Los permisos.....	53
Las emociones	56
Las emociones productivas, emociones primarias	56
Metaemociones	57
Emociones improductivas, emociones secundarias	58
<i>El elástico</i>	58
<i>Emociones secundarias, parásitas, rebusque o racket</i>	58
<i>Las emociones compuestas</i>	61
<i>Las emociones adoptadas</i>	61
<i>Emociones improductivas y terapia</i>	62

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Los emociogramas	63
Los juegos psicológicos o de manipulación	64
Falsos roles – triángulo dramático	65
Ejemplos de juegos	67
¿Por qué jugamos?	70
¿Cómo se mantiene un Juego?	71
La Descalificación	71
¿Cómo dejar de jugar?	73
La autonomía.....	76
Apoyo bibliográfico.....	78

El A.T. (Análisis Transaccional) su filosofía y aplicación

El A.T. es a la vez:

- Una teoría sobre la persona en dos vertientes: una teoría de la dinámica de la estructura de la personalidad y una teoría de la comunicación. Ambas vertientes, forman de un modo indisoluble lo específico del ser humano.
- Una psicoterapia “contractual”, basada en el respeto de la capacidad de decisión, de autogestión y de conocimiento de cada persona. Esta terapia no se opone a las demás, sino que las engloba tanto a nivel metodológico como teórico.

La filosofía que sustenta al A.T. está en las antípodas de las psicoterapias tradicionales, psicoanalíticas o conductistas, en la medida en que no hay monopolización del saber, y por lo tanto, del poder por parte del terapeuta. Por consiguiente, no es una terapia paternalista, sino humanista y democrática, que presupone que:

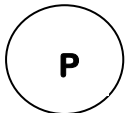
- El terapeuta es ok y sus pacientes también.
- Todo el mundo puede pensar, y el terapeuta está aquí para facilitar la información que permitirá al paciente pensar y vivir con mayor eficacia.
- Es uno mismo el que decide cómo va a ser su vida, y estas decisiones se toman siempre por la búsqueda de algo intrapsíquicamente positivo; y cuando uno mismo decide cambiar su “decisión prematura” por otra (y desde un “uno-mismo” completo, no parcial, como ocurre con el conductismo), esta decisión de cambio es eficaz.
- No hay fatalidad, la persona, en cada momento, puede reescribir su guion de vida, desde sus decisiones personales y su darse cuenta, cambiando sus antiguas actitudes de sufrimiento ante la vida por nuevas actitudes beneficiosas.

Los Estados del Yo (Padre-Adulto-Niño)

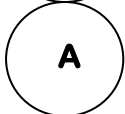
Vivimos como si fuéramos tres personas en una, cada una con su personalidad completa; y lo sorprendente es que cuando estamos en una de ellas, nos olvidamos de lo que hemos vivido en las otras dos...

A esas personalidades, el Análisis Transaccional (AT) las llama Estados del Yo. Un estado del Yo, es un conjunto coherente – sistémico – de conductas, sentimientos y pensamientos.

Cuando uno actúa, siente o piensa movido por una grabación antigua del comportamiento de una persona que influyó mucho sobre él durante su infancia: está en su Estado del Yo

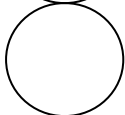


Padre, está en un comportamiento prestado. Está imitando a alguien.



Cuando uno actúa, siente o piensa de acuerdo con el aquí y ahora, con el momento presente, externo e interno: está en su Estado del Yo Adulto.

N



Cuando uno actúa, siente o piensa movido por una grabación antigua de una emoción del pasado: está en su Estado del Yo Niño, está en un comportamiento arcaico.

Ésta emoción puede haber sido suya o es adoptada de un antepasado. Se está imitando o está imitando a alguien.

Aquí la palabra Padre es la traducción de *Parent* y *Father*, en su sentido genérico, no sexuado.

El equilibrio llega cuando el Estado del yo Adulto está al mando, y los otros dos Estados se sienten reconocidos, escuchados y tienen su lugar en la vida del Adulto.

Características de los Estados del Yo

Características del Estado Padre:

Dice lo que hay que hacer. No actúa.

Grabación de la cultura, la moral, los prejuicios, transmisión de generación en generación de normas y principios indiscutibles y automatizados (está mal..., es de mala educación..., etc.).

Colección de afirmaciones de los padres sobre la realidad que se traduce por un programa de los actos (esto se hace así, no mires, no pidas, piensa por mi...)

Grabación respecto a los sentimientos y manera de expresarlos de los padres que la persona ha introyectado (la tristeza no es digna, no se piden las cosas, etc.)

Movido por: "hay que, no hay que, debes, tienes que".

Manifestaciones: ayudar a alguien con problemas. Dar consejos. Juzgar, descalificar. Dar órdenes. Comunicar o enseñar creencias personales. Dar prioridad a sus creencias con respecto a sus compromisos con la gente.

Es una polaridad, que necesita su polaridad complementaria (Estado Niño) u otra igual (Estado Padre). Su resonancia impide el acercamiento al estado Adulto, se nutre de las polaridades que atrae. Está apoyado en campos mórficos limitantes que impiden el contacto con la realidad.

Características del Estado Adulto:

Actúa.

No tiene principios morales sino una ética individual que se adapta a cada momento presente. Actúa de modo eficaz en función de sus propios objetivos. Sentimientos auténticos: emociones primarias, la intimidad, los sentimientos del aquí ahora.

Movido por: “conviene, quiero, voy a, asumo, decido, elijo”.

Manifestaciones: respiración profunda, realismo, escuchar, negociar, reflexionar antes de actuar, compromiso y responsabilidad. Sin creencias.

El Estado Adulto está fuera de polaridades, es el resultado de una reconciliación o fusión de opuestos. Es apoyado por campos mórficos de energía adulta, campos posibilitadores que impulsan a la persona hacia más adulto y más vida.

Está conectado con el presente, acepta todo como es, observa todo con compasión y agradecimiento, elige el presente y en él está todo y todos.

Características del Estado Niño:

Siente, reacciona. No actúa.

Obligaciones a las que hay que someterse por miedo o por seducción, recuerdos de sumisión o de rebeldía.

Adhesión a los vínculos sistémicos propios como a todos los vínculos de los padres. Guion de vida con su cortejo de manipulaciones y emociones secundarias.

Vivir emociones que no son adaptadas a la situación actual, que son desproporcionadas o que sólo aportan crispación o malestar sin lograr una mejor adaptación de la persona al entorno.

Movido por: “me gusta, no me gusta, me da la gana”.

Manifestaciones: llegar cantando al trabajo, se enfada con su despertador, tener miedo de hablar ante un público, comerse las uñas, tener ganas de comer un dulce cuando uno está a régimen, enfadarse ante una contrariedad, necesitar gurús o padres espirituales.

Como el Estado Padre, es una polaridad que necesita su polaridad complementaria (Estado Padre) u otra igual (Estado Niño). Su resonancia impide el acercamiento al estado Adulto; se nutre de las polaridades que atrae. Está apoyado en campos mórficos limitantes que impiden el contacto con la realidad.

¿Cómo reconocer en qué Estado estamos?

- * **El diagnóstico comportamental:** los gestos, actitudes, mímicas, tono de voz, estructura de la frase, son indicativos del estado del Yo en que está la persona.
- * **El diagnóstico social:** siguiendo las reglas de la comunicación, la actitud que suelen tener los demás ante una persona, permite determinar en qué estado del Yo está esa persona con la gente.
- * **El diagnóstico histórico:** lo que le pasó a esa persona, lo que de su pasado se pueda asociar a la situación sintomática de hoy, permite reconocer lo que le viene de sus padres o de las personas que influyeron sobre ella durante su infancia, así como lo que es una réplica de sus emociones y comportamiento de su infancia, y explicaría la reproducción de un patrón paterno o de una actitud infantil de su niñez.
- * **El diagnóstico fenomenológico:** es la descripción de la situación actual, del síntoma, y de la percepción del terapeuta de cómo se presenta la persona ante él.

Apunta un ejemplo de estos tres modos de comportarte, pensar y sentir que hayas tenido en los últimos días.

Estado Niño: dónde, cuándo, en reacción a qué estímulo, con quién.

Anota las reacciones espontáneas que tuviste la última vez que viste una película, o algún espectáculo que te conmovió. Ponte en la situación, apunta lo que sentías, lo que te decías, tu actitud y la de tus compañeros.

Estado Padre: piensa en los principios, valores, reglas, obligaciones que los padres y otros familiares importantes te han transmitido. Además toma conciencia de las voces interiores que los acompañan. ¿Qué pariente te viene a la memoria detrás de esas frases internas?

Estado Adulto: escribe las realizaciones concretas y tangibles efectuadas la semana pasada, preguntándote si ese comportamiento, sentimiento o pensamiento era el apropiado para una persona de tu edad en el contexto en el que estabas.

Observa ahora si cada estado del Yo forma un todo coherente y distinto de los otros dos.

Análisis funcional de los Estados del Yo

Estados del Yo	Función positiva	Función negativa
Padre Normativo o Crítico	Protector. Conductas de firmeza, orden y dirección. Ejerce el poder sin menospreciar al otro. Marca los límites del comportamiento ajeno, exige respeto a sus derechos, tolera cuando no se respetan las normas.	Perseguidor. Resta autoestima y desvaloriza al otro. Lanza mensajes lastimeros, burlones o encubiertos. Tiene prejuicios, es autoritario, desconsiderado respecto a los demás. Culpabilizante, ejerce el poder limitando el poder de los otros.
Padre Nutritivo	Permisivo. Se interesa y ocupa de los demás con cariño y apoyo, si los otros lo necesitan. Ayuda y permite vivir y disfrutar. Favorece el crecimiento. Aplauda y elogia los éxitos de los demás. Refuerza conductas positivas con su aprobación explícita.	Salvador, sobreprotector. Fomenta el desvalimiento y la dependencia, evita el crecimiento del otro y el progreso. Se preocupa en exceso e indiscriminadamente por los demás, fomenta sentimientos de inseguridad e ineptitud.
Adulto	Presente, ético, responsable, informado, autónomo, actúa.	No presente, desinformado, mal informado o contaminado por el Padre o el Niño. Robotizado. Deshonesto.
Niño Adaptado (Sumiso o Rebelde)	Se somete cuando ve que es conveniente en función de la situación. Educado, disciplinado y respetuoso o rebelde para facilitar la consecución de sus objetivos. NAR (Niño Adaptado Rebelde): rechaza injusticias y arbitrariedades.	Se amolda a los requerimientos externos porque es "lo que le gusta a todos". Manipulador, puede llegar a ser destructivo si así consigue que le respondan. Puede ser sumiso, desafiante, retraído, desvalorizado, confuso, opositor, rencoroso.
Niño Libre	Presente. Manifiesta directamente lo que siente sin perjudicar a nadie. Se ríe cuando está alegre, llora cuando está triste, etc. Siente emociones primarias y las expresa con claridad.	Puede perjudicarse o perjudicar a otros al expresarse. Daña o se daña para divertirse. Egoísta, cruel, brutal, grosero, manipulador.

Concepto de Catexis o conservación de la energía psíquica: tenemos una energía psíquica constante. Si la dedicamos más a un estado, la retiramos de otro. Este concepto es de gran ayuda para el crecimiento, pues al elegir dinamizar un estado, o dedicarle menos energía, sabemos que automáticamente todos los demás estados se van a ver afectados.

John Dusay: “cuando un Estado del Yo aumenta, otro debe disminuir como consecuencia de un desplazamiento de la energía psíquica, permaneciendo constante la suma total”.

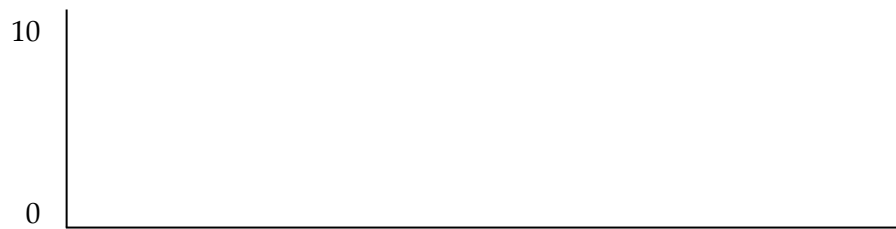
Por otra parte, ciertos factores biológicos y sociales tienen un importante impacto sobre la intensidad con la que vivimos los Estados del Yo: $(P + A + N) LM = K$

Dónde LM representa la “Leche Materna”.

Eric Berne la define así: la "Leche Materna" es la variable relativa a factores biológicos y sociales (disfunciones orgánicas, estados de privación,...) que exigen consideración clínica antes que psicológica.

Egograma. El terapeuta necesariamente llevará inconscientemente a su cliente hacia su propio egograma, por lo que es muy recomendable tener conciencia de cuál es el estado del yo que nos gobierna.

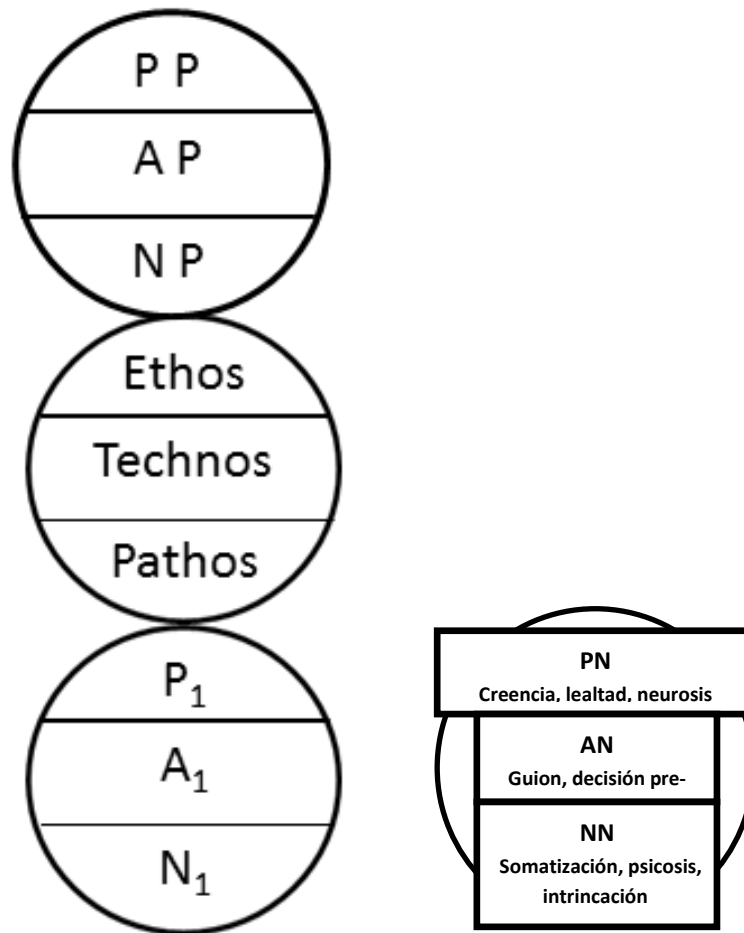
- ✓ *Busca un ejemplo concreto en los últimos días de cada uno de los estados funcionales del Yo.*
- ✓ *Apunta su descripción mirando a tus compañeros. Apunta a qué situaciones y qué personas de tu infancia te remiten los distintos Estados del N y del P.*
- ✓ *Dibuja tu egograma.*



PC+, PC-, PP+, PP-, A+, A-, NA+, NA-, NL+, NL-
Algunas personas tienen distintos egogramas según la situación. El egograma varía más con el tiempo que con el espacio.

- ✓ *Partiendo de la idea de la catexis, elige un estado del Yo que quisieras aumentar y otro que quieras disminuir. Busca cinco nuevos comportamientos con la ayuda de la buena definición de objetivos de la PNL.*

Análisis estructural de segundo orden



Cada Estado del Yo está constituido del Estado del Yo Padre, Estado del Yo Niño y Estado del Yo Adulto.

Padre del Padre: programa de la cultura, la moral, los prejuicios, transmisión de generación en generación de normas y principios indiscutibles y automatizados: tradición, mitos, pautas, patrones, creencias. Permite el arraigo sociocultural y la pertenencia. La buena conciencia. Juzga, dictamina, normaliza lo bueno y lo malo (está mal..., es de mala educación..., esto es lo correcto, no mires, no pidas, piensa por mi). Da la vida por un ideal.

Adulto del Padre: mensajes de tipo racional que no han pasado por proceso lógico. Transmite la parte sana de los padres.

Protege la personalidad, brinda ayuda y apoyo (esto se **hace** así...). Permite crecer, ser libre y autónomo. Da caricias positivas, trata de resolver la angustia del hijo para evitar la repetición. Da la vida por el hijo.

Niño del Padre: (+) príncipe o hada, (-) ogro o bruja. Recuerdo internalizado del Estado Niño de los padres. Programa respecto a los sentimientos y manera de expresarlos de los padres que la persona ha introyectado. Ganas de vivir, tristeza, alegría, odio, temor miedo...; mensajes sobre las emociones que pueden llevar a la felicidad o al suicidio.

(+): Disfruta, enseña a intimar o a amar mediante comunicación no verbal.

(-): Prohíbe, culpabiliza, atemoriza, confunde, deprime.

Padre del Adulto: ética individual. Lo que conviene aquí y ahora. Normas que la persona adopta tras razonar y valorar su oportunidad. Ética como autorizada y discutible.

Hace lo que conviene y no perjudica a otros.

Adulto del Adulto: el hacedor. Funciona como un ordenador: recibe datos, los procesa, excluyendo contaminaciones de normas e impulsos. Es fenomenológico. Recibe, procesa, responde, elabora resultados, los difunde, etc.

Niño del Adulto: lo vital, emocional, la intimidad, los sentimientos del aquí ahora. Emociones primarias.

Padre del Niño: obligaciones a las que hay que someterse por miedo o por seducción. Versión fantaseada peligrosa del verdadero padre, llamada Electrodo, Ogro, Bruja o Padre Mágico. Mandatos de las figuras parentales: guion de vida, adaptación a las exigencias de los padres, culpabilidades.

Expresa emociones secundarias, manipuladoras, con dos modelos de respuesta: o se somete o se opone a la voluntad de los padres. Hace lo que sus padres quieren y aprende a no sentirse bien.

Adulto del Niño, el Pequeño Profesor: programado para examinar probabilidades (curioso, intuitivo, creativo, astuto, empático, pensamiento mágico), tiene todas las estrategias y recursos necesarios para la adaptación al medio. Empieza a formarse a partir de los 6 meses. Es la respuesta a la información recibida de los padres que condiciona el proceso de obtención de caricias.

Hace lo que sea para obtener caricias. Capta intuitivamente emociones y actitudes de los demás para manipularlos. Fantasea (en forma realista o ilusoria). Trabaja como un actor (finge, miente, etc.) para conseguir su objetivo.

Niño del Niño: programado desde el interior, con todos sus elásticos y sus intrincaciones transgeneracionales. Mensajes genéticos, impulsos puros, instintos “te sigo”, “yo por ti”. Energía vital. Impulsividad, vitalidad, expresividad.

Disfruta, ama, padece, huye, somatiza. Puede destruir para defenderse de los peligros. Responde con agrado cuando se satisfacen sus necesidades y con desagrado en caso contrario.

Patología estructural de los Estados del Yo

Exclusión: bloqueo energético en algún estado del Yo.

Exclusión del Estado del Yo Adulto: hipersumiso, obsesivo, perfeccionista, rígido, moralizante, delirios, probable psicosis.

Exclusión del Estado del Yo Padre: personalidad psicopática, el matón, el vividor, egoísta, cruel, divertido, pasa totalmente de los demás, sólo a lo suyo.

Exclusión del Estado del Yo Niño: realista pero aburrido y solitario.

Exclusión de los Estados del Yo Padre y Adulto: infantilismo, autismo, pasotismo. Posibles psicosis graves.

Exclusión de los Estados del Yo Padre y Niño: individuos “computadora”, el “funcionario, ratón de biblioteca”.

Exclusión de los Estados del Yo Adulto y Niño: predicadores, fanáticos, hipercríticos y/o sobreprotectores. Torquemada el gran Inquisidor, los dictadores, integristas o fundamentalistas; estas personas son la autoridad, son la ley y el castigo, el P normativo y el P perseguidor a la vez, no pueden bajar de su pedestal, actúan por el bien de su religión, de la Moral, de los Principios. No sienten a las otras personas, no se identifican nunca con sus víctimas.

Contaminación

Invasión del Estado del Yo Adulto por el Estado del Yo Padre, creando prejuicios, o por el estado del Yo Niño, con sus ilusiones y supersticiones, o por ambos.

Los gitanos son unos ladrones: prejuicio. Contaminación del A por el N del P.

Si toco madera...: superstición.

Falsas ilusiones de grandeza, miseria, paranoides.

Los... somos los más trabajadores, pero nunca conseguimos nada porque nos tienen manía: ilusión + prejuicio.

Ejercicios de descontaminación

1. Tomar conciencia de los distintos Estados del Yo:

Observándote en los últimos días, toma nota de los distintos Estados del Yo en los que sueles vivir.

2. Descontaminar el Adulto y reforzarlo frente a una decisión.

Permite evitar los remordimientos y añoranzas reduciendo las zonas de desconocimiento.

✓ *Piensa en una decisión que tienes que tomar. Imagina que ya está tomada.*

Imagina lo que diría tu madre respecto a esta decisión, haciendo una lista de todo lo que te viene a la mente.

Lo mismo con tu padre.

Lo mismo con tu Niño Libre (miedos, envidias, ganas, deseos,...).

Vuelve a leer el conjunto de las respuestas.

Anota ahora lo que te dice tu Adulto.

3. Comprender nuestra motivación, y saber cuál es el estado del Yo más activo.

Instálate confortablemente. Piensa en una realización de la que te sientas especialmente satisfecho. Repasa todos los detalles de la situación, como ocurrió, cuánto tiempo duró, etc...

Vuelve a sentir la satisfacción, y pregúntate por las causas de esta satisfacción. Anota el máximo de causas.

Luego ponte encima de cada estado del Yo (un papel en el suelo para cada uno, o una silla) para que te digan cada uno lo que siente, y averigua cuál fue más activo.

4. Detectar en qué estado del Yo estoy en un momento dado.

Confortablemente instalado recuerda una situación en la que estabas en tu Padre Autoritario (Normativo o Crítico). Tómate unos segundos para imaginarte actuando, hasta poder vivirlo y sentir los gestos que hacías, las mímicas que tenías y las frase típicas que decías. Apunta todo en el cuadro.

Haz luego lo mismo para el Padre Protector (Nutritivo), el Adulto, el Niño Libre, el Niño Adaptado Sumiso o Rebelde.

	PADRE C	PADRE P	A	N L	N A
Gestos					
Mímicas					
Frases					

5. *La doble contaminación*

En la hoja titulada: “Soy la clase de persona que...”, durante 2 minutos termina la frase de todas las maneras posibles.

Ahora relájate, respira y mira a tu alrededor durante 30 segundos. Vuelve a tu adulto sintiéndote bien recto en tu silla, apoya bien los pies en el suelo y mira lo que acabas de escribir. Para cada final de frase que has puesto verifica si se trata de una afirmación de la realidad o de una contaminación por el Niño.

Psicogénesis

El Estado Niño

Surge desde la concepción. Trasmite la herencia genética, es afectado por las emociones y salud de los padres. En contacto con las figuras parentales descubre las emociones. Parece ser que todas las emociones auténticas fueron experimentadas antes de los 5 años.

El Niño Libre permanece activo hasta los 6 meses. Reacciona ante los estímulos que recibe.

El Pequeño Profesor empieza a formarse con las primeras operaciones exploratorias del niño, cuando empieza a coordinar su motricidad, empieza a andar, etc. Su formación dura hasta los 2 años.

Entre los 2 y 3 años aparece el Niño Adaptado, como adaptación a las exigencias de los padres.

El Estado Padre

Es el segundo en aparecer y lo hace a través del contacto del niño con sus figuras parentales: el niño va grabando mensajes verbales y no verbales, órdenes y permisos (mimos, miradas de orgullo o de decepción), normas de comportamiento (esto no se hace). Son mensaje que se graban como verdades, sin corrección ni modificación, porque el niño tiene fe absoluta en sus padres. El final del proceso de formación del Estado Padre es cuando el Estado Adulto está plenamente disponible para analizar los datos.

El Estado Adulto

Aparece hacia los 5 años. Al principio está muy reprimido por el Estado Padre, pero tiende a la autonomía y continúa formándose (actualizando información, extendiendo la capacidad de informarse y procesar datos) hasta la muerte. La conducta exploratoria que comienza con la maduración del aparato locomotor, al año de vida, es precursora del Estado Adulto en tanto le permite alejarse de los padres y transformar estímulos en elementos informativos que analiza y archiva. A partir de los 2 años ya puede elaborar programas inteligentes para obtener la máxima satisfacción con el mínimo riesgo y progresivamente aprender a diferenciar la realidad gracias a las enseñanzas de sus padres, a las vivencias que tiene y a las informaciones que posee. A los 12 años, con el comienzo de la utilización del pensamiento abstracto, el Estado Adulto está plenamente disponible.

¿Cuándo mueren los Estados?

El aura. Los tres estados están presentes en todos los cuerpos sutiles que preceden y rodean nuestro cuerpo físico.

El aura se va construyendo desde la concepción:

- El cuerpo etérico, existe desde la concepción.
- El cuerpo emocional, se desarrolla a partir del nacimiento.
- El cuerpo mental, existe desde los 3 meses de vida.
- El cuerpo astral, a partir de los 6 meses de vida.

La persona “muere del todo”, pasa a otro estado y pierde su identidad, cuando todos sus cuerpos se armonizan.

Se armonizan cuando lo negativo está compensado con lo positivo, o bien al armonizarse, lo negativo es compensado por lo positivo.

Los tres Estados del Yo no mueren, se perpetúan a través de la transmisión genética o de la resonancia del campo morfogenético.

Cuando los Estados del Yo negativos tienen más peso que los positivos, el fallecido sigue presente con toda su identidad y su amor bloqueado (sus cuerpos sutiles no pueden armonizarse), a la espera de que un descendiente compense esta negatividad con sus actos.

Cuando los P-, A- y N- son superados o compensados por los P+, A+ y N+, la persona fallecida pierde su identidad. Su P+, A+, N+, se ha convertido en patrimonio del Sistema Familiar.

Las transacciones

Una transacción es una unidad básica de interacción social, consistente en un intercambio verbal y/o gestual de estímulos y respuestas.

Las leyes de la comunicación

Premisas:

1.- Toda comunicación, parte de un **Estado del Yo del emisor** y se dirige a un **Estado del Yo del receptor**.

2.- A la vez, **en toda relación hay un nivel aparente y un nivel profundo**. A veces coinciden, a veces no. Sean como sean, siempre es el nivel profundo el que dirige la comunicación.

Por ejemplo, la pregunta *¿Qué hora es?* suele ser planteada desde el Adulto del emisor y dirigida al Adulto del receptor.

Pero si el tono es jocoso y va dirigido a un compañero de trabajo que se aburre y empieza a prepararse para irse, el estado del emisor puede ser el Niño, dirigido al Niño del receptor, el nivel profundo, el doble fondo es *yo también me aburro, qué ganas tengo de irme ya...*

O con un tono seco a ese mismo compañero, esa transacción saldrá del Padre del emisor para ir al Niño del receptor. Y la transacción que se da tiene doble fondo: nivel aparente de Adulto, nivel profundo de condena del Padre Crítico.

El receptor va a responder instintivamente e inmediatamente desde el estado del Yo solicitado. Necesita mucho Adulto y mucho auto control para resistirse al estímulo del otro.

La primera ley de la comunicación

Transacciones complementarias o paralelas

Se caracterizan por el hecho que los interlocutores se responden desde el estado del Yo que fue solicitado.

Mientras las transacciones sigan complementarias, la comunicación puede seguir indefinidamente.

Cuando las transacciones (los intercambios) son complementarias pueden seguir indefinidamente. Por ejemplo, la transacción se inicia desde el Padre del emisor y va dirigida al Niño del receptor, y el receptor responde desde su Niño al Padre del emisor, inconscientemente han

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

aceptado este reparto de roles, están cómodos y la interacción puede seguir indefinidamente. Esta estabilidad es positiva mientras contribuye a la realización de los objetivos de cada uno y es negativa cuando contribuye al estancamiento.

Las 9 posibilidades de relacionarse de modo complementaria son:

A=>A

P+=>P+, P+=>N+

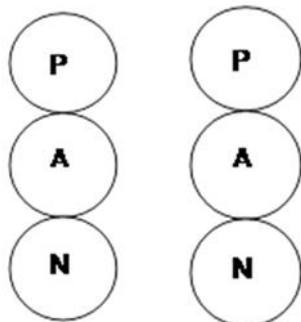
P-=>P-, P-=>N-

N+=>N+, N+=>P+

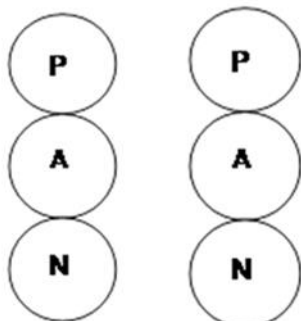
N-=>N-, N-=>P-

Ejercicio: imagina el tono de la pregunta y el de la respuesta para que sean transacciones complementarias, y señala con flechas de qué estado parte cada frase, y a qué estado se dirige.

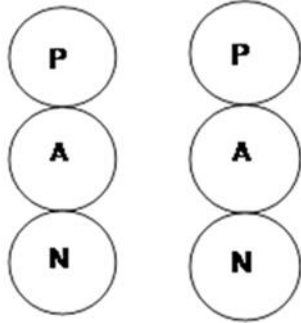
Pregunta Respuesta



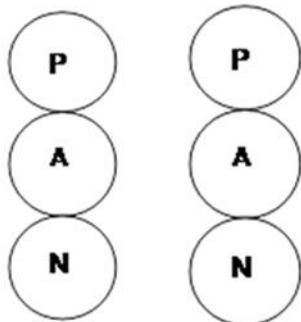
- Pregunta: -¿Dónde están los datos para el informe?
- Respuesta: -En el cajón de la derecha.



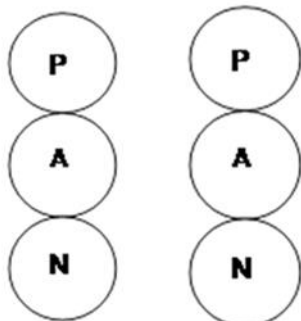
- No tengo ninguna gana de trabajar hoy.
- Yo tampoco, mira el tiempo que hace, qué bien estaríamos de paseo.



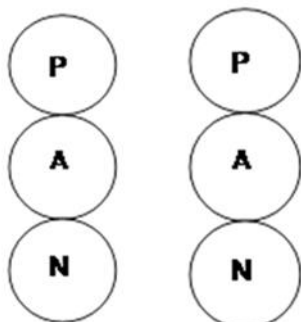
- *La juventud hoy, todos iguales...*
- *Y que lo diga, fijese esas pintas.*



- *Estoy muy deprimido, me siento muy triste y muy solo.*
- *No te preocupes, estoy aquí.*



- *Estoy preocupado por ese informe.*
- *No te preocupes, te va a salir bien.*



- *Tráemelos ahora mismo.*
- *Sí señor, para servirle.*

La segunda ley de la comunicación

Transacciones cruzadas

Se caracterizan por el hecho de que el interlocutor no responde con el estado del Yo solicitado. La transacción se rompe cuando uno de los dos interlocutores cambia de estado del Yo, y sólo se puede restablecer si el otro miembro de la comunicación, o ambos, deciden cambiar de estado del Yo.

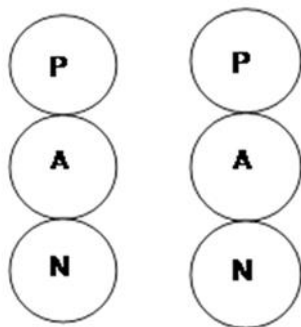
Una transacción cruzada provoca ruptura de la comunicación y obliga a que una o las dos personas cambien de estado del yo para que la comunicación se restaure.

Esta ruptura de la comunicación es positiva cuando el estado del Yo es positivo, y negativa cuando el estado del Yo es negativo.

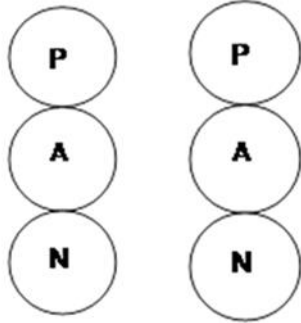
Si alguien me pregunta *¿Crees que esto está bien?* (Niño que se dirige a mi Estado Padre), de un modo instintivo voy a querer convencerle de mi opinión, respondiendo desde mi Estado Padre a su Estado Niño. Pero si me doy cuenta y respondo *cada uno su opinión*, he roto la comunicación, me he colocado en el Adulto, solicitando el Adulto del otro y ese otro está descolocado, no lo esperaba. Y ahora o bien los dos dejan de hablar, o bien el primero decide ponerse él también en su estado Adulto, o bien el segundo decide ponerse en el Estado Padre...

Existen 72 posibilidades de respuestas cruzadas.

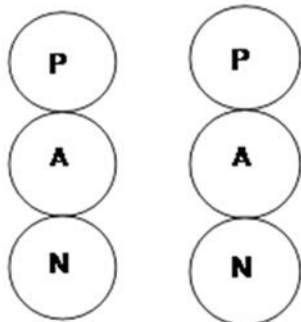
Pregunta Respuesta



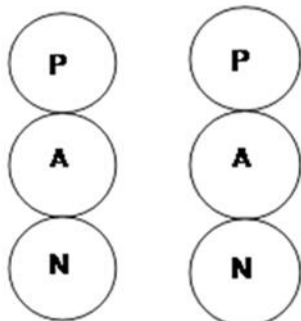
- *¿Has seguido mis consejos?*
- *Sí, pero no me ha servido de mucho.*



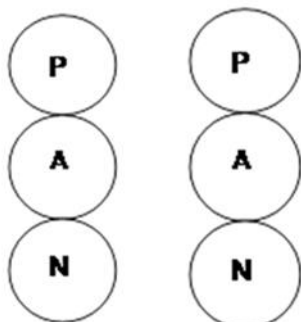
- *¿Qué hora es?*
- *Oye, ¿Qué pasa? ¿Me controlas o qué?*



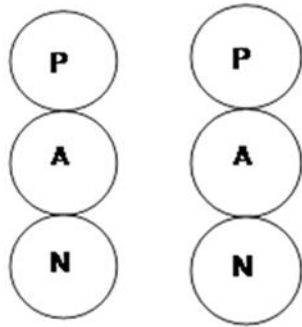
- *¿Tú sabes cómo se crea una base de datos?*
- *Haberte apuntado a un curso de informática.*



- *No es lo que te preguntaba.*
- *Lo siento, no tengo tiempo.*



- *Me pones nerviosa cuando haces esto.*
- *Oye, lo tuyo es la correspondencia.*



- No deberías salir así, hace mucho frío.
- Pues mira cómo vas tú.

La tercera ley de la comunicación

Transacciones ocultas (de doble fondo, manipulación)

En todas las transacciones hay un nivel oculto y un nivel aparente; sólo en las de doble fondo hay incongruencia entre los dos niveles.

El resultado de una transacción oculta viene de lo que ocurre en el nivel oculto, no en el nivel aparente.

Lo oculto tiene siempre más poder que lo aparente.

Cuando se dan transacciones de doble fondo (ocultas, profundas, no aparentes), donde siempre se da un juego psicológico (de manipulación), el desenlace del intercambio, es decir, el resultado del juego de manipulación, será el resultado de las transacciones subterráneas y no de las transacciones aparentes.

La mayoría de las transacciones ocultas nos complican la vida. Nos hacen dudar de lo que hay que entender. Sin embargo son agradables y eficaces cuando están vividas desde un código de complicidad.

En todos los casos, sean agradables o no, en las transacciones ocultas las palabras (la semántica-hemisferio izquierdo) son neutras, no cuentan. Lo que da el mensaje es lo no verbal, tono, gesto, mirada, sonrisa, postura (mensajes del hemisferio derecho).

A veces el interlocutor en busca de dependencia imagina una intención oculta allí donde no la hay. El mensaje oculto sólo tendrá efecto si la otra persona se deja enganchar:

El director dice a su empleada: *este conjunto la favorece mucho.*

Según como esté la empleada, lo tomará por un cumplido o buscará una intención oculta, tanto si la hay como si no.

El que busca intenciones ocultas muestra sus puntos débiles. Estas zonas de fragilidad suelen ser fruto de experiencias anteriores que la persona generaliza en creencias. Existen modelos de educación en los que está prohibido hablar de lo que realmente se siente, y el único recurso es el lenguaje oculto.

¿Cómo reaccionar?

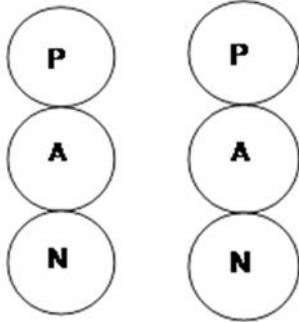
El emisor: expresar claramente lo que piensa y lo que quiere.

El receptor: es importante que no se justifique. Si lo hace implica que se siente culpable, y al no haber dicho nada claramente solamente se consigue mantener una situación de malestar que fragiliza al receptor y aumenta el poder del emisor, condición para iniciar una manipulación en la que ambos tienen su papel.

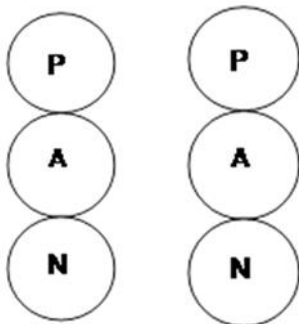
Modos de salir de la manipulación oculta, según la situación y el interlocutor:

- No contestar, no hacer caso.
- Contestar sólo a lo que se ha dicho, desde el adulto.
- Hacer consciente al otro de la existencia del doble fondo, verificar con una pregunta si hay algo oculto: *¿Para qué me dices esto? ¿Qué quieres decir?.*
- Sacar a la luz el doble fondo: contestar a la frase oculta.
- Desactivar el doble fondo con sentido del humor.

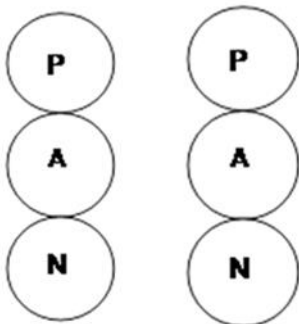
Pregunta Respuesta



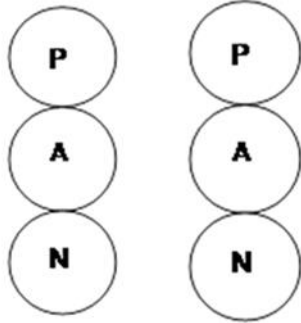
- ¿Tú has escrito este artículo? (no eres capaz).
- Sí, resumiendo los últimos libros sobre el tema (porque tú, sí que no lees nada).



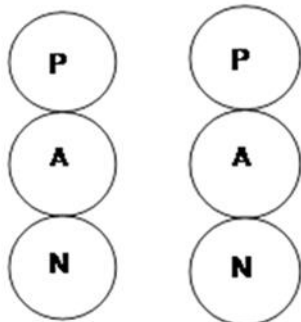
- Fulano acaba de llamar (parecía furioso).
- Muy bien, le llamaré (otra vez a aguantarlo).



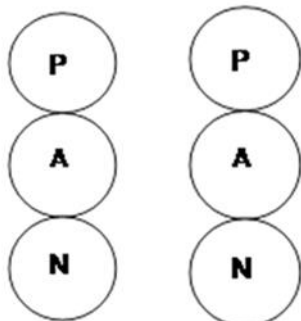
- Nuestra meta es la excelencia.
- Es también la mía.



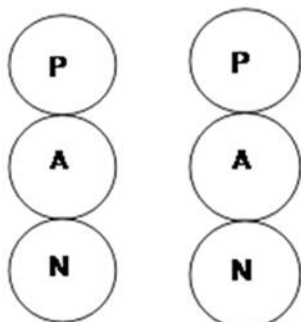
- *Nuestro deber es satisfacer al cliente.*
- *Cómo no.*



- *¿No vais a descansar un poquito?.*
- *Ah, pues no sé.*



- *¡Qué calor!*
- *Ya voy, ya te traigo un vaso de agua.*



- *No deberías salir así, hace mucho frío.*
- *Pues mira cómo vas tú.*

Estas leyes de la comunicación ayudan a:

- Hacernos responsables del tipo de respuesta que provocamos. No somos responsables del contenido pero sí del tipo de repuestas, las hemos buscado.
- Restablecer las rupturas de la comunicación.
- Entender a qué nivel se juega la manipulación, y cómo se puede interrumpir una manipulación.

Dado el estímulo Transaccional "Vamos a comenzar a trabajar", pon ejemplos de respuesta cruzada, complementaria y ulterior. Dibuja los diagramas.

Desenredar el conflicto subyacente a una transacción de doble fondo

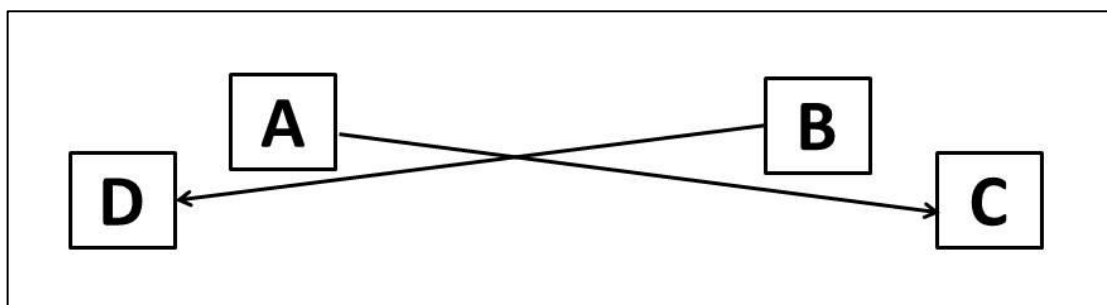
1.- Radiografía de la situación actual

Pones un papel para ti (A) y un papel, enfrente, a unos dos metros, para la persona o el grupo con quien tienes el conflicto (B).

Te pones encima de cada papel, el tiempo suficiente para ver cómo se siente tu cuerpo y qué actitud o movimiento toma.

Ahora pones otro papel detrás de cada uno (C y D). No sabemos de quién o quiénes se trata.

Te colocas de nuevo en ti mismo, y te vas a dar cuenta que no miras a la persona con la que tienes el conflicto, sino que miras detrás, a ese nuevo papel (C), o a ese nuevo individuo, representado por el papel que has colocado detrás.



Después, te colocas encima de (B) y también te das cuenta que (B) no te mira a ti, (A), sino que mira a la persona que está detrás de ti, a (D).

Esto es la razón del conflicto, cada uno de vosotros está desordenado y no puede percibir la realidad. Cuando estás enfrente de (B), crees verle, pero a quien realmente ves es a (C). Y lo mismo pasa con (B).

2.- Constelando la proyección o transferencia.

Ahora sólo se van a quedar (A) y (C), es decir, tú y esa persona a la que tu inconsciente ve.

Haces ahora de ti mismo, sabiendo que (C) está enfrente de ti. Estás ahí un tiempo, dejándote llevar muy despacio, muy centrado. Quizá no pase nada, o bien estás mirando al suelo, o a la distancia. Ahí donde miras, sabes que hay un ancestro.

Luego te pones en (C) e igualmente esperas; te dejas mover muy despacio. Lo mismo, ahí donde mires hay alguien.

Ahora te vas poner en los distintos ancestros o muertos que han salido, para que a través de ti se puedan mover o mirar a alguien.

Representas así a las distintas personas que hayan salido. Vuelves a algunas de ellas si lo sientes, hasta que notes que empiezan a sentir paz.

A veces notas que un muerto o un ancestro se agarra a ti y no quiere soltarte, para él harás después el ejercicio de *“Ayudar a un muerto a terminar de morir”*.

Cuando te parezca vuelves a representarte a ti mismo. Ahora honras a cada uno, u honras a toda la situación, con amor y agradecimiento, haya pasado lo que haya pasado. Hasta que sientas que todo está en paz.

Entonces te levantas y te giras hacia la vida y avanzas hacia ella.

3.- Sanación por resonancia con tu constelación

Te vuelves a poner como al principio: tú enfrente de (B).

Te pones en ti y observas cómo te sientes y cómo miras a (B).

Te pones en (B) y sientes el cambio que hay hacia ti, y compruebas que ahora te mira a ti. (B) también se ha sanado, por resonancia.

Vuelves a ponerte en ti, y das las gracias o sientes que abrazas a (B).

Caricias y descuentos

Las caricias

Una **caricia** es una señal de reconocimiento que se da entre dos personas o dos Estados del Yo. Son necesarias como comprobación de que yo existo. De la misma manera que me pincho para averiguar si existo físicamente, una caricia me hace existir psíquicamente, me hace salir de la nada o de la fusión. La caricia, según Berne, es el alimento de la "médula espinal" psíquica; percibo a alguien, luego existo.

El cómo se dan y cómo se reciben las caricias depende de la posición existencial y del programa de guion de la persona en ese momento. Las caricias a la vez reflejan y refuerzan la antedicha posición existencial, obedeciendo y reforzando las decisiones tomadas relativas a las leyes de economía-abundancia de caricias.

"Toda persona tiene necesidad de ser tocada y reconocida por los demás" (James). Estas caricias son, a la vez, necesidades biológicas y psicológicas a las que Berne llamaba "hambres".

"Del mismo modo que el hambre o necesidad de alimento es saciada con comida, para subsanar la necesidad de estimulación es necesario, e incluso imprescindible, que la persona sea tocada y reconocida por los demás. A la unidad de contacto o reconocimiento la llamaremos, con Berne, "caricia" que se define como "cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro" o dicho de otro modo, "cualquier estímulo social dirigido de un ser vivo a otro y que reconoce la existencia de éste".

Es un hecho demostrado (Spitz 1956, resultado de la observación de los procesos degenerativos de los bebés y niños internados en orfanatos durante la segunda guerra mundial en Londres) que la privación sensorial en el niño puede dar como resultado no sólo cambios psíquicos, sino también deterioro orgánico, lo que da imagen de la importancia que puede llegar a tener el entorno.

Cuando el feto se halla dentro del seno materno está en contacto íntimo y total con toda su superficie corporal. Al nacer se rompe de un modo brusco y para siempre esta profunda intimidad. A partir de ahí es el propio individuo el que habrá de luchar para buscar, de la mejor manera posible, aunque sea de forma parcial y simbólica, el restablecimiento de ese ideal. Ser abrazados, acariciados, abrigados, alimentados, alentados, elogiados. Incluso si esto no es posible, ser al menos agredidos o compadecidos, ya que cualquiera de estas acciones es una forma de reconocimiento hacia nosotros como seres interdependientes de un entorno social.

Para los niños, cuando existen carencias ambientales de importancia tales como la “deprivación” “privado de estímulo materno), el abandono, la falta de contacto físico, etc. sea por las razones que fuera y en función de la gravedad, las reacciones van a ser de ansiedad aguda, necesidad de amor, sentimientos de tristeza, miedo... Estas emociones son demasiado grandes e intensas para las inmaduras posibilidades de control del niño, y por ello van a constituir el consiguiente trastorno en su organización psíquica. Cuando esta privación es significativa afecta muy gravemente al desarrollo, creando retraso grave psíquico y físico hasta incluso provocar la muerte.

Un fenómeno similar se observa en los adultos sometidos a la privación sensorial. Experimentalmente pueden desarrollar una psicosis transitoria. Todo ello es debido a que incluso a nivel biológico tiene repercusiones importantes, ya que si el sistema reticular activador del cerebro no es suficientemente estimulado pueden ocurrir cambios degenerativos en las células nerviosas, llegando a producirse una cadena biológica que lleve desde la privación emocional a la apatía, a los cambios degenerativos y, en última instancia, también hasta la muerte.

Es por ello que tanto biológica como psicológica y socialmente el hambre de estímulos es paralela al hambre de alimentos. Términos como nutrirse, estar saciado, empacharse, sobrealimentación, malnutrición,..., valen para ambas esferas, y la elección que haga el individuo va a depender del menú existente y de sus propios gustos e idiosincrasia.

A medida que el niño crece, el hambre primaria de contacto físico real se modifica y se convierte en hambre de reconocimiento. Una sonrisa, una señal de asentimiento, una palabra, un gesto,... reemplazan las caricias físicas y sirven para que la persona se sienta alimentada. De esta manera la inicial necesidad de estímulos se va a transformar en necesidad de reconocimiento; o dicho de otro modo y en términos de análisis transaccional, en necesidad de caricias.

Este proceso de transformación va a ser el siguiente:

1º- Si el niño se encuentra en un ambiente adecuado, con abundantes caricias positivas incondicionales, donde los padres y el resto del grupo familiar tienen lo que necesitan tanto material como psicológicamente, aprenderá a estar bien y percibirá que sus padres también lo están.

2º- Pero si esto no ocurre, si el niño no percibe las caricias que necesita, las buscará; anticipará conductas que sean susceptibles de premio: será obediente, respetuoso, ordenado,... o de cualquier otra manera que "guste" o que sea conforme a los padres. Con tales comportamientos conseguirá caricias positivas, sin embargo estas serán a condición de hacer lo que los otros esperan y, por tanto, aprenderá a estar bien sólo cuando realiza lo que quieren o esperan los demás.

3º- Si esta conducta adaptativa tampoco lleva a la consecución de caricias necesarias, el niño anticipará conductas susceptibles de castigo: será díscolo, opositor, sucio, manirroto,... y con

ellas conseguirá caricias condicionales negativas que, al menos, son caricias y sirven para nutrir su hambre básica.

4º- Puede todavía ocurrir que también estos comportamientos le lleven al fracaso en su deseo de satisfacer su primaria necesidad de caricias; es posible que entonces enferme somatizando así su desasosiego interior, o puede que se lesione, o que tenga frecuentes accidentes,... tal vez de este modo consiga, al menos, caricias de lástima o de rechazo. Aprenderá así a estar mal, porque es de esa manera como consigue ser visto o tenido en cuenta.

Ocurrirá, además, que estos comportamientos se van a ir repitiendo, ya que no se ha llegado a ellos por casualidad. Su desarrollo e implantación han seguido unas leyes naturales, la repetición creará hábito y el resultado va a ser la consolidación de una forma de ser, de estar y de conducirse por la vida. De esta manera en virtud del tipo de caricias que una persona ha sido capaz de conseguir durante su infancia se va a fijar el procedimiento para conseguirlas durante toda su vida. Desde luego cambiarán las situaciones, las personas,... pero la necesidad básica subyacente y el mecanismo para satisfacerla será el mismo.

Clasificación de las caricias

Entendemos por "*caricia*" en A.T. a todo "estímulo intencional dirigido de persona a persona, que puede ser gestual, escrito, verbal, físico o simbólico, y que tiene la posibilidad de ser respondido por parte de quien lo recibe".

Las caricias pueden ser:

FÍSICAS: o de contacto: táctiles (un beso, un apretón de manos, una palmada). Son las más potentes.

VERBALES: mediante el lenguaje oral: ¡hola!

ESCRITAS: una postal de recuerdo,...

GESTUALES: mediante lenguaje no verbal: miradas, gestos, una sonrisa, una inclinación de cabeza,...

También pueden ser:

POSITIVAS: producen emociones o sensaciones agradables e invitan a comportarse de manera positiva.

NEGATIVAS: provocan emociones o sensaciones desagradables. Pueden causar dolor, daño moral o físico. Favorecen la desvalorización personal, disminuyen la autoestima, degradan, descalifican.

INCONDICIONALES: se dan o reciben por el mero hecho de existir o ser.

Incondicional positiva: *¡Eres un encanto!*

Incondicional negativa: *Eres un desastre...Eres igual que tu padre...*

CONDICIONALES: se dan o reciben por conductas objetivas. A condición de...

Condicional positiva: *¡Qué bien te ha salido!*

Condicional negativa: *¿No podrías hacer más faltas de ortografía?*

El descuento

El descuento es la respuesta oculta, con doble fondo, a una caricia (ver las Transacciones). Presupone una descalificación o bien del que hizo la caricia, o de la persona que la recibió, o de ambos. El descuento está presente cada vez que la persona no consigue agradecer la caricia. El descuento le permite evitar agradecer.

Acompaña a la caricia para anularla, quitándole todo o parte de su significado y transformándola en un mensaje de descalificación. Cuando una persona es dejada de lado, molestada, disminuida, humillada, degradada físicamente, es motivo de risa o es ridiculizada, de alguna forma está siendo tratada como si fuese insignificante; está siendo rebajada. El descuento siempre conlleva una degradación ulterior de la misma persona. Es siempre la puerta de entrada a un juego de manipulación.

Ejemplo:

- Caricia: "está muy buena la comida que has hecho".
- Descuento: "a ti es que te gusta todo".

Un descuento puede aplicarse:

1- Al contenido de la caricia despojándola de su significado. Por ejemplo:

- Caricia: "Estás muy guapa".
- Descuento: "¿Tal vez deba arreglarme el pelo?".

2- A la persona que emitió la caricia restándole importancia. Ejemplo:

- Caricia: "Eres una gran cocinera".
- Descuento: "Me gustaría que lo dijese mamá".

3- Al receptor de la caricia por subestima propia. Ejemplo:

- Caricia: "Me alegra que te hayan dado el premio".
- Descuento: "Realmente he hecho poco por merecerlo".

Muchas formas de descuento giran en torno a la **solución de problemas**; en estos casos tendrán lugar cuando:

- 1) El problema en sí no es tomado en serio (por ejemplo si una madre mira la televisión mientras el niño llora).
- 2) La importancia del problema es denegada (al niño llorando le dice que tampoco es para tanto).
- 3) La posibilidad de solución es negada (no se puede hacer nada para que se calle este niño).
- 4) La persona niega su propia capacidad para resolver el problema (no puedo hacerlo callar, además, no es culpa mía).

El descuento es un modo de iniciar una manipulación. El descuento muestra que no me dirijo a la otra persona, sino que la estoy "triangulando": su caricia me ha hecho conectar con un excluido al que estoy respondiendo en lugar de responderle a ella.

Intercambio o economía de caricias

Según Steiner (1971), existen una serie de normas parentales irracionales y prejuiciosas que impiden un libre y sano intercambio de estímulos sociales constructivos produciendo escasez de caricias y obligando a las personas a buscarlas de manera forzada, artificiosa y complicada. A pesar de ello, esas normas son aceptadas por numerosas culturas, grupos y organizaciones, provocando daños que abarcan desde la simple insatisfacción, hasta infelicidad matrimonial y familiar, depresiones, adicciones, alcoholismo, obesidad, trastornos psicósomáticos,...

Leyes de abundancia de caricias, según los autores:

- * **Da las caricias positivas que correspondan.**
- * **Agradece las caricias positivas que son justas.**
- * **Pide las caricias positivas que necesita.**
- * **Se da caricias positivas.**
- * **Rechaza las caricias negativas destructivas.**

Leyes de la abundancia, desde el "equilibrio de dar y recibir":

- * **Da las caricias positivas que correspondan.**
- * **Agradece las caricias positivas que son justas.**

Dar y agradecer son las claves de la abundancia. La abundancia de caricias está directamente ligada a la abundancia y prosperidad en nuestra vida.

Las leyes de funcionamiento de las caricias

En los primeros 30 meses de vida las caricias positivas de contacto son las que tienen mayor fuerza.

Las caricias incondicionales son las que tienen mayor fuerza y vigor en relación a la salud emocional de las personas. Su utilización es válida y oportuna en cualquier marco social.

La sobredosis de caricias positivas incondicionales, vuelve a la persona pasiva e irresponsable.

Las caricias condicionales (tanto positivas como negativas), son necesarias como instrumento para favorecer el aprendizaje, el asentamiento de valores y, en general, todo el proceso de socialización.

El efecto de la caricia es independiente de la intención, de tal modo que una misma caricia puede ser percibida como positiva por una persona, y como falsa o negativa por otra en las mismas circunstancias.

Las caricias positivas, influyen considerablemente en la incentivación general del comportamiento.

Las caricias orientadoras y descalificadoras pueden servir como orientación y guía del comportamiento.

En la administración de caricias hay que evitar la reiteración y la monotonía, ya que la caricia mecánica se devalúa (descuenta o descalifica) sola, y ya no muestra reconocimiento del otro.

Leyes generales de las caricias:

- 1- Son indispensables para la supervivencia física y psíquica de la persona.
- 2- Son fuente de energía positiva o negativa según la valencia que tengan.
- 3- En todos los casos preferimos las caricias negativas a no obtener nada.
- 4- Afectan siempre al concepto que la persona tiene de sí misma, de sus atributos y a su desarrollo posterior. Las bromas típicas y frecuentes que destacan lo negativo, aunque sea de forma inocua y desenfadada, tienen un efecto negativo sobre la persona y, por tanto, no son tal broma.
- 5- Las caricias incondicionales son las más fuertes.
- 6- La equivalencia de las caricias positivas y negativas: 1 C + o bien 10 C - .
- 7- Las caricias pueden ser acumuladas. Cada persona puede reponer su **banco de caricias** acumulándolas durante días, semanas,... para luego poder recurrir a él en un momento que le sea necesario. Es, por tanto, positivo hacerse de un banco de caricias especialmente para los momentos en que la persona está en "baja forma".
- 8- La caricia es un recurso natural, gratuito, inagotable y que está al alcance de toda persona.

9- Solamente dan caricias positivas las personas que se consideran valiosas a sí mismas.

Una observación sobre la crítica constructiva. Toda crítica es una caricia negativa. Para restaurar la autoestima de la persona criticada, necesitará recibir un mínimo de 4 caricias positivas sinceras, personalizadas y adecuadas.

En el fondo una crítica es la descalificación de la actuación del otro, que se ha arriesgado a actuar. El que critica no actúa, está en el Estado Padre.

La crítica suele ser una justificación para no actuar.

Ejercicio:

Decido

Leyendo las leyes de la abundancia de caricias voy a decidir cómo estar más en la abundancia.

Voy a preguntar a mis tres Estados si debo aumentar o disminuir un tipo de caricias.

Colocas tres hojas en el suelo, o tres sillas, para tu Estado Padre, tu Estado Adulto y tu Estado Niño. Tu Estado Adulto va a entablar una negociación con los otros dos estados. Te pones alternativamente en cada Estado para percibir sus deseos y necesidades. Hasta obtener un consenso entre los tres.

A veces será necesario introducir a alguien más, un pariente vivo o un ancestro muerto.

Decido, tras convocar a mis tres Estados,

Dar una caricia positiva más al día,

O bien:

Agradecer una caricia positiva más al día.

La posición existencial

La Posición existencial describe en una breve fórmula cómo la persona se siente en relación a su ser, su existencia, a los demás y a la vida en general. Es un sentimiento profundo, resultado de todas las creencias en un momento dado y que a su vez predispone a la persona a actuar, sentir y pensar en conformidad con esta posición.

Harris y Steiner describen 4 tipos, a los que Kertesz añade un quinto, el de la posición realista. Aquí les describo estos 5 tipos:

- ✓ **Yo estoy bien - Tú estás bien.** Posición de bienestar, tendencia maníaca.
Como dice Steiner es la primera experiencia del feto, el bienestar en simbiosis, que luego supone respeto y estima para con uno mismo y para con los demás.

Cómo se relaciona: ayudar, colaborar, crear, crecer.

Actividad preferida: logro de resultados. Entrega. Espíritu de equipo.

Expresiones usuales: gracias, hola, ¡adelante! Lo vamos a lograr.

Emociones: alegría, optimismo, ganas de vivir, paz.

Manejo del tiempo: utilizarlo, gozarlo.

- ✓ **Yo no estoy bien - Tú estás bien.** Posición depresiva.
Se experimenta alrededor de los 9 meses de edad (Fanita English, Boris Cyrulnik, etc.) cuando el bebé experimenta la permanencia del objeto, del Tú (su madre sigue viva aunque esté en la otra habitación), e introyecta que todo el mal, dolor, frío, hambre está en él, cuando hasta ahora había vivido el dolor como siendo el fruto de la voluntad de la “bruja” y compartido por ella. Es cuando se elabora su Estado-del-yo Padre, con la experiencia de este Padre Nutricio que representa la madre de esta época. Es cuando uno se siente mal, culpable, o no cree en sí mismo, y sí cree que los demás están bien.

Cómo se relaciona: alejarse, aislarse.

Actividad preferida: informalidad, incumplimiento, excusas, retrasos, obsesión.

Expresiones usuales: creo que, trataré, no se pudo, me parece muy difícil.

Emociones: ansiedad, vergüenza, confusión.

Manejo del tiempo: dejarlo pasar.

- ✓ **Yo no estoy bien - Tú no estás bien.** Posición de desesperanza, tendencia nihilista, pesimista.
Se experimenta por primera vez durante la simbiosis natural en los primeros meses de vida desde la concepción, ya que es una época en la que el bebé no tiene la posibilidad todavía de distinguir un Tú diferenciado de sí mismo; cuando sufre, él y el universo - o sea su

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

madre - son el Mal. Más adelante, esta posición se reconoce con la sensación de que nadie ni nada tiene solución, nadie ni nada merece la pena, etc.

Cómo se relaciona: apatía, rigor mortis.

Actividad preferida: indiferencia, dejadez, cruzarse de brazos.

Expresiones usuales: qué más da.

Emociones: angustia, desesperación, desaliento, suicida.

Manejo del tiempo: desperdiciarlo.

✓ **Yo estoy bien - Tú no estás bien.** Posición paranoide.

Tengo mejor opinión de mí que de los demás. Otra simbiosis, en la que el niño está en el perseguidor y la madre en la víctima.

Cómo se relaciona: perseguir, expulsar, rebajar.

Actividad preferida: salvador, abrumado, dramático, sabelotodo.

Expresiones usuales: harás lo que yo te diga, te lo dije, no te olvides.

Emociones: ira, coraje, enojo.

Manejo del tiempo: muchas cosas a la vez, "apúrate".

✓ **Yo estoy más o menos bien - Tú estás más o menos bien.** Posición realista.

Sería la posición que acompaña la autonomía, preparada para afrontar momentos que reactivarán mandatos, elásticos, creencias del guion, ya que no es realista imaginar que uno se limpia completamente de sus guiones, con un adulto fortalecido que ayudará a salir del juego en cuanto note el malestar.

POSICIÓN EXISTENCIAL

Yo+_/Tú+_

Yo-/Tú+ Yo+/Tú+

Yo-/Tú- Yo+/Tú-

Es interesante observar la siguiente evolución a lo largo de una terapia:

El cliente llega a terapia en una posición existencial deprimida, él no está bien pero confía en alguien que sí está bien.

El que está en una posición nihilista o paranoide no va a consulta, no confía en los demás.

A menudo el final de la terapia se va a ver acompañado por una profunda noche oscura: la persona ha liberado sus creencias limitantes, está desnudo frente a la vida y se enfrenta a una nueva perspectiva: la vida es imprevisible, sin control y sin explicaciones. Puede entrar en una posición desesperada, a veces peligrosa. El conectar a la persona con la vida, con el asentimiento a todo como es, es un paso previo a toda terapia que va a permitir evitar el peligro de ese paso.

El paso anterior a la sanación suele ser la posición paranoide. La persona descubre su fuerza y gracias a ella va a dar el paso definitivo hacia la vida como es. Durante un tiempo va a disfrutar de esa energía de supervivencia y se va a sentir superior a todos...

La estructuración del tiempo

Los humanos organizamos nuestro tiempo para saciar las tres hambres básicas: el hambre de estímulos, el hambre de reconocimiento y el hambre de estructura.

Las 6 formas de estructurar el tiempo					
<i>Estructuración del tiempo</i>	<i>Descripción</i>	<i>Formas positivas</i>	<i>Caricias y Estados del Yo</i>	<i>Formas negativas</i>	<i>Caricias y Estados del Yo</i>
Aislamiento	Ausencia (real o mental) de contacto social. Exclusión.	Meditación, creación, Estudio.	0% A y A del N.	Retraimiento Exclusión	0%. N adaptado.
Rituales	Transacciones complementarias programadas por el P, en las que dos personas o grupos se comportan de un modo previsible. Imitación del pasado.	Saludos, ceremonia.	Escasas, de 1 a 10%. Estilizadas, seguras y cerradas. N adaptado.	Compulsiones, Repeticiones burocráticas, rituales.	Escasas o inadecuadas, de 1 a 10%. N adaptado.
Pasatiempos	Interacciones sin meta para compartir opiniones, pensamientos o criterios sobre temas en general banales. Objetivo profundo: sentir o comprobar pertenencia.	Conversaciones sociales, salidas y juegos en grupo, Actividades en grupo cuyo fin es pasarlo bien en grupo.	Caricias +: de 5 a 30%. Improvisadas. Abiertas, pero ineficientes. P, A o N.	Chismes, cotilleos y quejas.	Negativas, de 5 a 30%. P crítico, N adaptado.
Actividad	Inversión del "tiempo de reloj" o tiempo de tarea" en producir o realizar una acción orientada a un objetivo. Estar al servicio.	Trabajo, estar al servicio de una meta concreta. Actuar para esa meta.	Positivas: de 15 a 60%. Organizadas, eficientes e impersonales. A, A del N.	Delitos, venganzas.	Positivas o negativas, inadecuadas: de 15 a 60%. A, N rebelde.
Juegos Psicológicos (Manipulación)	Es la barrera a la intimidad. Es el máximo acercamiento que la persona puede hacer, aunque desde las caricias negativas. Posición No OK (Yo-, Tú-). Intrincación.	No hay		Todas. Prefabricadas. No congruentes. Sadismo, masoquismo.	35 a 100% de caricias negativas: inadecuadas, de P y N; negativas del P Crítico - o N Libre - y Adaptado -.
Intimidad	Relación basada en dar y recibir con confianza, apertura y autenticidad en expresiones y emociones. Posición OK: Yo+/Tú+	Afecto, amor, compasión, protección, creación conjunta	35 a 100% de caricias positivas incondicionales. Libres, interpersonales, congruentes. N libre y P nutritivo del Adulto.	No se dan.	

Es útil en la terapia conocer cómo distribuye el tiempo un cliente por dos motivos:

- Como datos para apoyar el diagnóstico fenomenológico, para saber cuánto tiempo pasa en juegos psicológicos, si tiene acceso a la intimidad y cuál es su economía de caricias.
- Para que el cliente tome consciencia de cómo resuelve su necesidad de estímulos, reconocimiento y estructura. Así se dará cuenta si pasa mucho tiempo en juegos, si está atrapado por el guion o no, y esto le permitirá empezar a tomar decisiones menores que le alejen del guion y le acerquen al adulto y a la intimidad.

El aislamiento

Cuando la persona está atrapada en una exclusión o siguiendo a un muerto, su estructuración del tiempo será la del aislamiento. Ni recibe ni da caricias. Está en el Estado Niño o en el Estado Padre crítico, en una intrincación.

Los rituales

La persona está en el Niño sumiso y sólo realiza lo que su grupo de pertenencia le enseñó. La culpabilidad de ser distinta o autónoma le impide ser ella misma, le impide ver a los demás como son y se prohíbe la creatividad. Está totalmente atrapada por la necesidad de imitar y le culpabilizaría demasiado la individuación. A menudo, le atrapa la dinámica “yo como tú” con un antepasado.

Da y recibe pocas caricias auténticas, no se atreve o no puede ser auténtica.

Los pasatiempos

La persona quiere afianzar su pertenencia y toda su energía va dirigida a actividades que le hacen sentirse en sintonía con otros, reconocida por otros iguales, sin otra meta que sentirse reconocida como una más.

Da y recibe caricias que le llenan en el momento pero luego la dejan vacía, sola, pues no se entrega a la intimidad con otra persona.

La actividad

Toda la energía de la persona está en la acción al servicio de una meta. La persona está en su Adulto y se relaciona con otros adultos. Se relaciona con ellos para hacer algo juntos, al servicio de la vida.

Para muchas personas es la situación en la que más caricias positivas intercambian, pues estas personas no consiguen llegar a la intimidad. Con lo que la persona sigue notando soledad a pesar de su entrega a la actividad.

Juegos psicológicos o juegos de manipulación

Toda la energía de la persona está involucrada en la relación y en destruirla simultáneamente, pues no se permite la intimidad. Vive esta relación desde las proyecciones del pasado, sin asumir su parte y haciendo responsable el otro de sus frustraciones y amargura, pasando alternativamente del salvador a la víctima o al perseguidor...

La fuente de la manipulación es la simbiosis con la madre, el no haber tomado al padre y una posible intrincación.

Intimidad

Para poder permitirse estar con otro sin actuar, sin meta ni condiciones, sólo por disfrutar de estar con esa otra persona, necesita tomar a sus padres como pareja. Al integrar la intimidad entre los padres, se podrá permitir vivir la misma intimidad. También necesita haber resuelto y asumido sus carencias y traumas de la infancia. Así puede ver al otro como un igual, imperfecto y con carencias, con quien disfruta del instante presente tal como se presenta.

Guion de vida

El **guion de vida**, en Análisis Transaccional: es un conjunto de decisiones inconscientes tomadas en la primera infancia en respuesta al inconsciente de los padres. Durante el resto de nuestras vidas adecuaremos todas nuestras decisiones aparentemente conscientes a ese guion, sin darnos cuenta. Desde la concepción y hasta más o menos los 5 años tomamos las grandes decisiones de nuestra vida: decidimos si vamos a tener éxito o no, salud o no, qué enfermedades vamos a pasar, si vamos a tener pareja, a qué edad, si vamos a tener hijos y cuántos, a qué edad nos vamos a morir y de qué...

El guion es la resultante de nuestras intrincaciones y de nuestras lealtades. Hellinger descubrió que el guion de vida refleja la pertenencia al sistema familiar de cada persona. Cuando a una persona se le pide que invente un cuento o que relate el cuento que más le gustaba de pequeña, en ese cuento nos está revelando su guion.

El guion de vida se va elaborando a partir de las primeras experiencias del bebé. La primera gran necesidad del ser humano es la seguridad, la pertenencia. El bebé, con su amor incondicional a sus padres, su necesidad absoluta de ser amado por ellos y de pertenecer para sobrevivir, va haciendo suyas las carencias, angustias y miedos de sus padres, prometiendo asumirlos o suplirlos.

"Para que me quieran mis padres, yo seré fuerte, trabajaré duro, no me quejaré, no sentiré."

Crecer, desarrollarse, es liberar poco a poco ese guion. Es ponerlo al servicio de la vida. Tener conciencia de ello, darnos los permisos que van a liberar las obligaciones que nos hemos creado y decidir ser presentes y autónomos transforma nuestro guion "infantil" en una entrega adulta a la Vida.

Simbiosis y guion de vida

La simbiosis se observa entre dos personas cuando utilizan un solo marco de referencia entre las dos, es decir, cuando utilizan una sola personalidad entre los dos: uno hace de Niño, y el otro de Adulto y Padre. El problema es que una vez establecida la simbiosis, la gente se siente bien en ella, a la vez que esa "comodidad" se va pagando con una acumulación progresiva de resentimiento del uno contra el otro, hasta la explosión final del más enérgico de los dos.

La simbiosis es natural entre el bebé y su madre, y va desapareciendo conforme aparece la autonomía. La autonomía del bebé, del niño, se adquiere gracias a la construcción de los Estados del Yo Adulto y Padre.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

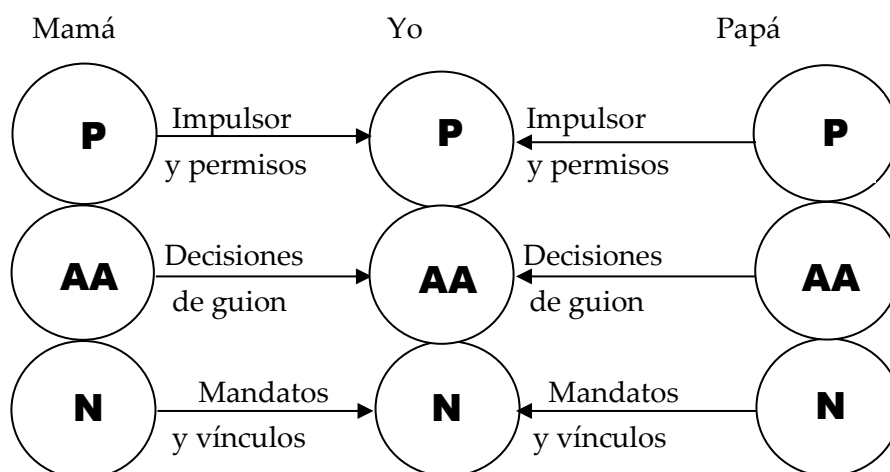
Pero si por un motivo de la historia del padre o de la madre en alguna situación los padres han estado manipulando al bebé, desde el perseguidor o el salvador, con sus mandatos, o han impedido que el bebé termine de satisfacer algo, la persona, ya de mayor, entrará en un juego de manipulación que le hará volver a vivir esta simbiosis cada vez que la situación tenga algo que ver con aquella época arcaica que quedó insatisfecha.

Observaremos que la mayoría de la población permanece toda su vida en esa simbiosis.

El guion permite permanecer en simbiosis, y se activa mediante los juegos de manipulación que obedecen a las decisiones precoces.

Diagrama matriz de guion

Éste puede ser el diagrama más frecuente de la elaboración del guion:



En general el guion de vida es la síntesis entre mandatos y vínculos (el qué hacer con la vida, cómo pertenecer) del progenitor de sexo opuesto, y el impulsor y permisos (y el cómo complacer al primero) del progenitor del mismo sexo.

La base de este guion radica en:

“No se debe querer a alguien distinto del progenitor del otro sexo”.

“No se debe hacer mejor que el progenitor del mismo sexo”.

Es decir, el hijo escucha cómo un progenitor le aconseja en la manera de complacer al otro progenitor.

El guion de vida

El Guion se decide en el Estado Niño antes de los 5-6 años. Es un conjunto de decisiones que se toman en el Adulto del Niño, y cuanto más tempranas son estas decisiones, más peligrosas son para la vida del futuro adulto ya que, cuanto más joven, menos realistas son. El pensamiento mágico del bebé puede decidir algo como “hermano muerto, decido morir en tu lugar, para que tú vuelvas a vivir”...

Los padres emiten mensajes inconscientes al bebé desde su Estado Niño, mensajes que se perciben como angustias, que los padres recibieron de sus propios padres y transmiten a sus hijos como “mandatos”, “que asumas esta angustia por mí”, “tú por mí”. Estos mandatos van dirigidos al Estado Niño del hijo/a.

Un poco más tarde, los padres socializan a sus hijos diciéndoles cómo hacer las cosas, tanto para su supervivencia como para pertenecer más. Son mensajes que los padres recibieron también de los suyos y se sentirían culpables de traicionarlos. Son frases como: “di gracias”, “no toques esto”, “un niño no llora”, etc. Estos permisos y órdenes, que vamos a llamar “impulsores” o “contramandatos”, vienen del Estado Padre de los padres, abuelos o maestros, y van dirigidos al Estado Padre de la criatura.

Con todos estos mensajes, los hijos pueden adaptarse a la realidad de su sistema familiar y de la sociedad en la que este sistema está inmerso.

El guion de vida que uno decide a partir de ese momento le permitirá sentirse en paz con su Estado Niño negativo (donde se han guardado todos los mandatos de los padres y vínculos con el sistema) y con su Estado Padre negativo (donde se almacenan los permisos, consejos y contramandatos de los mayores) para estar sin angustias ni culpabilidad; Estado Niño negativo siendo igual a angustias, Estado Padre negativo igual a culpabilidad.

El guion va del Estado Adulto contaminado de los padres al Estado Adulto contaminado del hijo; es la manera de realizar a la vez los mandatos y los impulsores para sentirse seguro, aceptado y querido por los que le dan seguridad.

Decisión de guion, la decisión precoz

Cuando un hecho se repite una y otra vez, o cuando sucede algo muy dramático, el niño toma una decisión para adaptarse y sobrevivir con la menor angustia posible.

La finalidad de la Decisión prematura, o decisión de guion, es “evitar el impacto de los impactos”:

No me voy a morir mientras no...

Me van a querer si yo no...

Los mandatos tienen mucha fuerza. El Adulto del Niño de la criatura no puede hacer otra cosa que aceptarlo. Para asimilarlo hace una generalización, esto es, crea una creencia, y desde su Padre del Niño toma una decisión consecuente con esta creencia.

El Pequeño Profesor (el Adulto del Niño) elige dentro de su lógica mágica o “marciana”, uno de los impulsores (contramandatos), como escudo frente a un mandato al que ha decidido tomar al pie de la letra para sobrevivir.

Cuanto más joven se toma la decisión más perniciosa es ésta, ya que el Adulto está menos desarrollado. Ahora bien, la criatura es quien decide en función de sus recursos y experiencias previas; bien puede decidir que el mensaje negativo pertenece a la madre y es un problema de ella, bien puede desviar el mensaje, como en “no seas de tu sexo”, adoptando las cualidades positivas del otro sexo, y estando así OK con su propio sexo.

El hijo recoge pues los mandatos y contramandatos o impulsores de sus padres, sus angustias, sus carencias y decide “*mamá seré invisible, papá como tú no sentiré, y si no, moriré*”. Y esta decisión le acompañará el resto de su vida, y se hará efectiva si rompe la promesa hecha.

La Decisión sirve para:

- cubrir un mandato por un impulsor, ejemplo: “mientras complazca a alguien es OK para mí existir, puedo sobrevivir”.
- cubrir un mandato por otro mandato, ejemplo: “mientras no intime, es OK para mí disfrutar”.
- el mandato de un progenitor protege del mensaje del otro, ejemplo: la madre rechaza al bebé porque ha venido demasiado pronto; y el padre “obligado” a casarse, “no confíes en nadie, que te la pegan”. La decisión del niño puede ser “*mientras no intime con nadie, no confíe en nadie, es OK para mí existir*”.

Los mandatos

Los mandatos son los mensajes negativos y restrictivos, base del Guion, en general pre verbales e inconscientes de los padres. Son las reacciones espontáneas físicas y psicológicas que tienen a partir del anuncio del embarazo de la madre.

El inconsciente del hijo selecciona los más frecuentes y los más peligrosos y los almacena en su grabación interna. Allí se convierten en Mandatos y el bebé toma una Decisión para obedecer o protegerse del Mandato.

Con esa decisión pone en marcha conductas coherentes de adaptación que serán el principio del Guion.

El mandato, en general no verbal, viene del Estado Niño del padre y va al Niño del Niño del hijo. El Adulto del Niño del hijo los selecciona y los almacena en su Padre del Niño.

Los mandatos vienen del guion de vida del padre o de la madre, es decir, de sus propias intrincaciones sistémicas.

El origen de un mandato se encuentra varias generaciones antes. Algún antepasado rechazó a alguien y no asumió la responsabilidad de esta exclusión. Por el contrario, transmitió a un descendiente: "tú por mí". El mandato desaparece del sistema familiar cuando el excluido es visto con amor por alguien. Cada constelación libera un mandato...

Los padres no se dan cuenta de que ellos mismos obedecen a esos mensajes que elaboraron en sus mentes cuando eran muy pequeños. Son mensajes que transmiten por sus actitudes, miedos, reacciones impulsivas, etc. No se corresponden con lo que dicen, pero sí con lo que hacen, o con cómo hacen lo que dicen que hay que hacer.

Los mandatos y permisos se instalan desde antes de nacer hasta los 6-8 años.

Los mandatos más dañinos según Steiner vienen del Niño del progenitor de sexo opuesto.

Mandatos más frecuentes transmitidos por los padres:

- *No existas* (el más generalizado y más dañino, se instala desde la etapa fetal cuando la madre descubre que está embarazada sin haberlo querido, cuando el parto es duro, cuando no hay tiempo para el bebé, cuando se le agrade física o verbalmente, etc.).
- *No seas tú mismo:*
 - No seas de tu sexo.
 - No seas tú, sino este otro, como...

- *No seas un niño:*
Crece deprisa para...
No seas un niño, sólo hay sitio para el mío, para mí.
- *No crezcas:*
No te vayas de casa.
No te hagas sexualmente apetecible.
- *No lo logres:*
No tengas más éxito que yo.
No seas mejor que yo.
- *No seas importante, no valgas* (te aguanto mientras te des cuenta de que ni tú ni tus necesidades tienen importancia):
No pidas lo que necesites.
- *No pertenezcas:*
Eres tan difícil, tan raro, tan tímido.
Eres tan único, tan distinto.
- *No seas íntimo:*
No tengas contactos, no seas próximo.
No confíes.
- *No. No hagas nada.* (Es peligroso alejarse de su madre para arriesgarse a hacer algo).
- *No tengas salud, física o mental.*
- *No pienses:*
No pienses en eso.
Sólo piensa en lo que yo pienso.
- *No sientas:*
No sientas tal o cual emoción.
No experimentes lo que sientes.
- *No seas inteligente, no tengas éxito escolar.*

Contramandatos o impulsores

Los contramandatos son todas las órdenes orales dadas por los padres que “educan” al hijo. Permiten condicionar y adaptar al niño a su contexto socio-histórico. Son normas; algunas son posibilitadoras, otras son nefastas.

Cuando el Estado Padre del progenitor se da cuenta que ha transmitido a su hijo un Mandato destructivo desde su Estado Niño, entonces le manda una serie de mensajes contrapuestos, que le desculpabilizan. Estos mensajes van del Padre de los padres al Padre del hijo; son una serie de órdenes y definiciones verbales, sobre el mundo y los demás, en general positivos, que consigue el condicionamiento de una sociedad concreta y permite la adaptación a esa realidad. Para el hijo contramandatos y mandatos están en contradicción, pero se pueden conjugar porque están dirigidos a Estados del Yo distintos.

O bien se viven los mandatos y los contramandatos de un modo secuencial, uno tras otro (por ejemplo vivir los mandatos en la infancia y de repente en la adolescencia vivir sólo los contramandatos), lo que sorprende al entorno, o bien ambos se combinan reforzándose, a la vez que protegen a la persona de la angustia de la posición existencial negativa subyacente.

Recordaremos que: **en cuanto el contramandato se deja de respetar, asoma el mandato con su angustia asociada.**

La persona, en su guion, se pasa la vida dudando entre tener satisfecho a su Padre (contramandato) o a su Niño (mandato), con lo que esté en la decisión que esté, siempre sentirá que su vida es frustrante.

Los contramandatos se instalan entre los 3 y los 12 años.

De entre ellos cinco son dañinos cuando son muy repetitivos y se toman al pie de la letra.

Los más frecuentes son:

Sé perfecto

Sé fuerte

Date prisa

Complace

Esfuézate

Los contramandatos nos remiten a la consciencia moral, vigente en la familia. Sirven para reforzar la pertenencia.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Con las Constelaciones descubriremos que los padres transmiten los mandatos e impulsores desde el “tú como yo” o “tú por mí”.

La misión del mandato es que un descendiente vea con amor a alguien excluido.

Clasificación de los guiones

Según los autores hay varias clasificaciones de los guiones. La clasificación más interesante puede ser la siguiente:

Seis tipos universales de guiones:

Impulsor	- <i>Mandato del padre o de la madre</i> - MI DECISIÓN
Sé perfecto	- <i>Te quiero a condición de que seas perfecto.</i> - Voy a (disfrutar, cambiar, etc.), PERO ANTES tengo que hacer/dejar las cosas bien.
Complace	- <i>Compláceme, sino te pondrás malo, la vida te castigará.</i> - Puedo disfrutar hoy, PERO DESPUES lo pagaré.
Sé fuerte	- <i>Te quiero a condición de que no disfrutes, de que atiendas sólo mis necesidades, no las tuyas, de que no confíes en nadie, de que no intimes.</i> - NUNCA puedo conseguir lo que más deseo (no da nunca el paso para conseguir o acercarse a lo que desea).
Esfuézate	- <i>No seas mejor que yo en nada, no triunfes en tus metas, así me demostrarás tu amor y te querré yo también a cambio.</i> - No te preocupes, sólo lo voy a intentar, no me propongo conseguirlo, ya que SIEMPRE fracaso. ¿Por qué a mí me ocurre SIEMPRE lo mismo? Por más que me esfuerce, SIEMPRE fracaso.
Complace + esfuézate	- <i>Piensa en mí, no atiendas tus necesidades, trabaja duro para mí. No lo logres, para no hacerme sentir mal.</i> - Esta vez, CASI lo consigo.
Complace + sé perfecto	- Ante el éxito conseguido se dice: no es eso, no es exactamente lo que me tenía que proponer, ESTOY CASI , tiene que ser un poco más alto.
Complace + sé perfecto	- <i>Te acepto como OK mientras complaces a alguien y lo haces todo perfecto para esa persona.</i> - Después de..., NO SABRÉ CÓMO SEGUIR.

Esta clasificación explicita una decisión compleja que combina un mandato y un impulsor (contramandato) a fin de pertenecer más. En esa decisión un impulsor ha sido elegido para defender al Niño de un mandato, a la vez que la conducta bajo impulsores permitirá reforzar el mandato y por lo tanto hace avanzar el guion.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

La herencia

Haz una lista de 10 características de tu padre, de tu madre y de alguna otra persona influyente de tu infancia.

Después subraya cuales son tuyas también.

<i>MADRE</i>	<i>PADRE</i>	<i>OTRO</i>
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

Observación de los rasgos dominantes de padres e hijos

En la columna izquierda se describe el rasgo dominante del padre o de la madre, en la columna central encontrarás la adaptación del hijo/a a ese rasgo desde su Estado Padre, y en la columna de la derecha la conducta del mismo hijo desde su Estado Niño.

Rasgo dominante del padre o de la madre	Conducta Estado Padre del hijo	Conducta Estado Niño del hijo
Padres hipercríticos	Soy crítico, con los niños y en diálogo interno conmigo mismo	Me siento estúpido, avergonzado
Padres salvadores sobreprotectores, mensaje: <i>"no crezcas, no vales, no rivalices conmigo"</i>	Sobreprotector	Desvalido, dependiente, incapaz de autonomía
Padres inconsistentes o contradictorios	No fiable, inseguro, caótico, no se mandar	Despistado, inseguro, confuso
Padres conflictivos	Follonista, pelea, discute	Follonista o huidizo
Padres ausentes	Los demás me molestan	Me siento apartado
Padres sobre necesitados	Que me cuiden y atiendan, que me complazcan	Atiendo, complazco y espero ser atendido
Padres súper organizados	Controlar, organizar	Rebelarse o someterse

Los permisos

Un permiso es un mensaje liberador del “guion” positivo, que viene del Estado Padre Nutritivo positivo de los padres y va al Estado Niño del hijo. Es el antídoto del mandato.

Uno mismo se da permisos de esta manera: su Estado Padre Nutritivo positivo se dirige al Niño Libre, al Niño Adaptado Sumiso+ o al Niño Adaptado Rebelde+ para que se permitan vivir y expresarse... Son mensajes como: *sé tú mismo, sé cómo eres, complácete, sé abierto y expresa tus necesidades, hazlo, toma tu tiempo,...*

En la terapia, en que uno viene con un Yo_, es exactamente lo que viene a buscar el cliente: el permiso de cambiar a Yo+, hasta que uno mismo consiga darse a sí mismo este permiso.

Lista de permisos y edad en la que se instalan:

EDAD (años)	MANDATO/IMPULSOR	PERMISO
0-1	No existas No seas tú mismo No hagas Compláceme	Vive Sé tú mismo Haz lo que desees
2	Sé perfecto No tengas esperanza, no te quieras, no disfrutes	Sé humano Quiérete a ti mismo
3	Sé débil, loco, no crezcas Sé fuerte, no sientas, no pienses	Crece Piensa
4	Complace a los demás, no decidas, no seas tú No complazcas a nadie, no intimes	Decide Ama a los demás
5	Trabaja duro, no disfrutes, no seas tú Abandona, no triunfes, no valgas	Cambia, sé diferente
6	Date prisa, no pienses No hagas nada No valgas	Tómate tu tiempo Sé solidario Sé inteligente

Cualquier acto dirigido por un mandato o un impulsor refuerza el guion, y refuerza la posibilidad de tomar nuevas decisiones sometidas al guion.

Cualquier toma de conciencia sobre un mandato o un impulsor empieza a debilitar el guion; cualquier decisión desde el adulto de contradecir un mandato o un impulsor libera del guion y refuerza la autonomía.

Toda decisión autónoma está fuera del guion.

Agradecer el guion e independizarse de él lo transforma en fuente de fuerza para nuestra vida presente.

Ejercicio de sanación

1. *Elige tu permiso o modifica una de estas frases hasta que suene redondo para ti (cuanto más breve mejor):*

Es bueno existir
Es bueno ser tú mismo
Es bueno hacer
Es bueno ser humano
Es bueno quererte a ti mismo
Es bueno crecer
Es bueno pensar
Es bueno decidir
Es bueno amar a los demás
Es bueno cambiar
Es bueno ser diferente entre los demás
Es bueno tomarte tu tiempo
Es bueno ser solidario

2. *Di en voz alta tu permiso, modificando la voz y la postura en cada afirmación:*

Yo, tengo el derecho de (voz padre)
Yo, tengo el derecho de (voz adulto)
Yo, tengo el derecho de (voz niño)

Tú, tienes el derecho de (voz padre)
Tú, tienes el derecho de (voz adulto)
Tú, tienes el derecho de (voz niño)

Ella, tiene derecho de (voz padre)
Ella, tiene derecho de (voz adulto)
Ella, tiene derecho de (voz niño)

Vuelve a hacer estas afirmaciones 3 veces al día durante 3 semanas.

Es el ritmo que el cerebro necesita para crear una nueva impronta que se sobreponga a la prohibición anterior.

Cualquier acto en contra de un mandato o impulsor es liberador, debilita el guion y refuerza la autonomía. Cualquier acto dirigido por un mandato o un impulsor, refuerza el guion y refuerza la posibilidad de tomar nuevas decisiones sometidas al guion.

Las emociones

Las emociones productivas, emociones primarias

Adecuadas al aquí y ahora, las emociones sirven de radar para la **acción** sobre el entorno. Nos avisan de un cambio y nos adaptan a lo que acaba de producirse. Esas emociones son las que permiten actuar, cambiar, ser creativo con la propia vida. Cada vez que las vivimos crecemos.

De todas las emociones que vivimos sólo las primarias y las metaemociones son productivas. Son las únicas provocadas por el presente, las únicas conectadas con el presente. Son las únicas que sirven para su meta de adaptarnos y hacernos creativos. Las emociones productivas se reconocen porque son adaptadas a la situación (consiguen su meta), son breves y conmueven, mientras que las emociones improductivas no, ni son adaptadas ni conmueven y suelen durar mucho tiempo. Una vez que terminan su ciclo nos llevan a la acción certera y a un nivel superior del ser.

EL AMOR Y EL DOLOR son las primeras emociones, las más profundas. El amor es la emoción que está detrás de todas las demás; es decir, que todas las demás emociones están producidas por el amor herido.

Las emociones primarias son varias. Las básicas son: amor, alegría, dolor, tristeza, miedo, ira. Luego se combinan en un sinfín de matices. Las investigaciones reconocen alrededor de 4000 emociones primarias; cada una se localiza en un lugar específico del cuerpo.

El MIEDO avisa de un peligro, permite identificar ese peligro y tomar precauciones, y dura mientras existe el peligro.

La IRA da la energía necesaria para modificar una situación desagradable, injusta, un abuso de poder, para defenderse e impedir más agresión. El impulso de adrenalina dura los segundos suficientes para apartar el peligro. Es una emoción muy breve. En cuanto se ha producido, los dos se miran de igual a igual, con sorpresa y respeto. Los dos han crecido y están en paz.

La TRISTEZA ayuda a separarse de un lugar, de una persona, de una situación, integrando todo lo que este "objeto" haya dado a la persona, aceptando la pérdida, la separación, hasta poder sentir agradecimiento hacia el que se ha ido. Entonces la persona se puede abrir de nuevo al futuro. Ha crecido, pues ha integrado totalmente lo anterior.

Es la más larga de las emociones primarias. Un duelo "primario" es muy doloroso de pasar. La persona pone toda su energía en la despedida al fallecido, entregándose al desgarrar, y eso

puede durar unos días, no semanas ni meses como creíamos antes de conocer el Análisis Transaccional y el ser presente.

Si la tristeza dura más, ya no es primaria y por lo tanto es improductiva. A nivel sistémico probablemente la persona esté mirando a otro muerto, hecho que le impide ver al que se acaba de marchar.

La ALEGRÍA mantiene una sensación interna de bienestar compartiéndola con los demás.

El AMOR es la apertura total a otro, que nos permite tener relaciones auténticas.

Vivir una emoción primaria provoca un crecimiento en la persona, o en las dos personas en relación.

Toda emoción primaria bloqueada, reprimida, tiene consecuencias. Esta represión siempre significa un “No a la vida como es” “No a alguien como es”.

O bien provoca el desarrollo de una emoción secundaria, para ocultar a la primaria (o demasiado peligrosa o demasiado culpabilizante).

O bien se somatiza en un síntoma o en una enfermedad, pidiendo a través del cuerpo que la persona se reconcilie con la situación o la persona con quien tuvo el conflicto.

Metaemociones

Término acuñado por Bert Hellinger, otros hablan de Estados Esenciales, para designar sentimientos dirigidos hacia un sistema mayor que el entorno inmediato.

Son siempre sentimientos primarios, muy profundos y sin demostración emocional. Los reconocemos por su amplitud en nuestro cuerpo. Pueden ser Amor, Esperanza, Valentía, Confianza, Paz, Alegría, Bienestar, Fuerza, Agresividad, etc.

Las podemos vivir cada vez que nos abrimos a un entorno mayor. Se pueden transformar en actitudes de fondo. Penetran cada una de nuestras células y son la mayor fuente de sanación.

Crear nuestro futuro decidiendo vivir una metaemoción

Las emociones que vivimos de un modo repetitivo nos hacen pertenecer al campo mórfico correspondiente, por lo que vamos a repetirlas de un modo instintivo, creando las condiciones para poder seguir viviendo esas emociones.

Por lo que es fundamental darnos cuenta de nuestra emoción de fondo, darnos cuenta si es una emoción primaria o una metaemoción, verla y agradecerla, y a partir de ese momento, en

su caso, abrimos a un entorno mayor y elegir vivir una metaemoción, como paz, alegría, seguridad, etc.

En cada momento no habrá más que una metaemoción posible.

Cuando decidimos vivirla la sentimos en nuestro cuerpo. La experimentaremos un mínimo de dos minutos, para conectarnos con el campo mórfico. Y al vivir esta emoción de un modo repetitivo estamos creando el futuro correspondiente.

Emociones improductivas, emociones secundarias

El elástico

Se produce cuando algo (rasgos físicos, ademanes, expresiones, olores, situaciones, etc.) del presente despierta una herida mal cerrada del pasado, provocando reacciones desproporcionadas en el presente.

El elástico se produce por una parte para intentar cerrar esta herida, y por otra parte porque nos ayuda a adaptarnos, aunque esa adaptación haya dejado de ser productiva para nuestra vida presente. Por ejemplo un niño que de pequeño se perdió y creyó que sus padres le habían abandonado, y este miedo está sin cerrar, sentirá pánico y sentimiento de abandono cada vez que esté en un lugar desconocido o se sienta solo. El pánico de hoy le sirve a la vez para intentar cerrar lo que en el pasado no se cerró, y a la vez para adaptarse a hoy, para protegerse mejor de un posible nuevo abandono.

Las emociones elásticas sólo se solucionan con la regresión a la herida del pasado que permite el reconocimiento de la emoción reprimida y la liberación de ese dolor bloqueado.

Se aconseja hacer la constelación del trauma, aunque no se recuerde de qué se trate. Se puede utilizar simplemente 2 representantes: uno para la persona, otro para el trauma. Y es aconsejable repetir esta constelación hasta que se note la transformación completa de la persona y del trauma.

Emociones secundarias, parásitas, rebusque o racket

Una emoción secundaria es una emoción, permitida, que sustituye a otra, prohibida (por ejemplo, en las niñas la tristeza suele ser permitida pero la rabia no), o demasiado peligrosa (en un trauma una emoción se ha congelado –miedo o rabia -, y la persona teme volver a sentir esa emoción, aunque sea en un contexto distinto). La emoción secundaria se convierte en un hábito, un estilo de carácter, “es llorón, es peleón, es contestón, es muy amable”, etc.

Un rebusque es una emoción secundaria parásita que sustituye una emoción primaria no permitida por el guion (por los padres o por las decisiones inconscientes que la persona tomo de pequeña).

Desde la visión del Análisis Transaccional, el rebusque se dispara en las situaciones que enganchan con una actitud arcaica del Niño Sumiso Adaptado, impidiendo resolver la situación, pero sí consiguiendo caricias desde los impulsores, confirmando la posición existencial, estructurando el tiempo desde la manipulación, sin entrar en intimidad – o compensando la ausencia de relación de intimidad – evitando la emoción “peligrosa”, “coleccionando puntos”, siguiendo y reforzando el guion.

El rebusque es a la vez una actitud y una ganancia; es la base o la materia prima de los juegos de manipulación o juegos psicológicos. Es una emoción inadecuada para la resolución de problemas, pues mantiene los problemas y además confirma a la persona en su sufrimiento de víctima. Por los rebusques se puede decir que “es más fácil sufrir que actuar”.

Sin embargo la persona vive el rebusque con la misma autenticidad e intensidad que una emoción primaria, por lo que nunca se deben despreciar, sino respetar como el hilo de Ariadna que nos permitirá salir del laberinto del guion. Lo que sí es oportuno es que sepa la persona que mientras se mantenga en ese rebusque, en ese sentimiento, no puede evolucionar, y que necesita darse el permiso de sentir otras emociones, o de vincular ese rebusque a su pasado para que vea cómo se originó.

Se dan las emociones secundarias o rebusques para influenciar sobre el entorno, para complacer, para conseguir más amor, o para protegerse de una emoción “peligrosa”.

Cada vez que la persona se siente mal utilizará esta emoción en lugar de permitirse la emoción adecuada. Por lo tanto, al no utilizar la emoción adaptada a la situación, la persona no conseguirá modificar el malestar, se sentirá peor y seguirá usando la emoción parásita.

No se puede trabajar con una emoción secundaria.

Habrá que buscar la manera de hacer aparecer o bien la emoción oculta, o para qué tiene ese rebusque.

Las emociones secundarias más frecuentes son:

Culpabilidad, llanto, “falsa” tristeza, “falsa” ira, “falsa” alegría, desesperanza, angustia, confusión.

Inconscientemente las emociones secundarias son utilizadas para las manipulaciones siguientes:

- ✓ Los llantos para tiranizar a la víctima.

- ✓ La tristeza en vez de la alegría, para aparentar modestia.
- ✓ La tristeza en vez de la ira para ser aceptado y compadecido.
- ✓ La ira sirve para que surja una cólera incontrolable, para que el otro se descontrola.
- ✓ El enfado en vez del miedo, para conseguir aparentar un héroe ejemplar y combativo.
- ✓ La efervescencia sirve para provocar en la víctima un fuerte ataque de rabia, que posteriormente puede controlar o no.
- ✓ La alegría en vez de la ira para seguir dominando la situación, y hacer creer que uno es optimista; la alegría por la tristeza para aparentar un pasota, un payaso, ser una persona muy entera, ...
- ✓ La culpabilidad: para obtener de la víctima que se disponga a ver sus propias faltas.
- ✓ La desesperanza sirve para aniquilar la calma del otro.
- ✓ La angustia sirve para suscitar aprensión en el compañero.
- ✓ La fatiga sirve para fatigar al compañero.
- ✓ La confusión sirve para turbar a la otra persona.

La colección de puntos: cada vez que reprimo la respuesta primaria adecuada, internamente se la guardo a mi interlocutor, “pego puntos en una tarjeta de premios” y cuando explote me cobraré el premio: podré elegir un premio pequeño vengándome, o elegir el premio gordo separándome.

El punto o cupón es una emoción no expresada que se guarda como una acumulación de rencor, “no me has comprado nada para mi cumple, no pasa nada, no te preocupes que no se me va a olvidar...”. El cupón se almacena, más o menos conscientemente, hasta que la colección esté completa, o la copa llena, y entonces es una explosión, negativa para todos, a veces catastrófica, como la petición de divorcio.

Los cupones son muy repetitivos, y señalan una represión interna.

Se nota que uno está pegando un cupón cuando, almacenando rencor:

- de repente cambia de actitud.
- cambia la tonalidad de la voz.
- hay ausencia o refuerzo del contacto visual.
- hay preguntas muy precisas sobre lo que se debe hacer.
- hay retrasos, olvidos.

La somatización

Hay somatización cuando la persona no tiene bastante energía para expresar un sentimiento de no-amor (ira, rechazo, negación, etc.) y este sentimiento se funde con otro (vergüenza,

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

miedo, tristeza, etc...) y se vuelve contra la persona primero en forma de culpabilidad, resentimiento, amargura, desesperación etc., y después o a la vez se somatiza. Como lo ha demostrado el Dr. Hamer el cerebro reparte por el cuerpo, en el órgano correspondiente, la vivencia que no ha sido asumida. La energía de la emoción que no consigue seguir su proceso se enquistada en la zona corporal que representa el tipo de conflicto y con quien se ha vivido.

Las emociones compuestas

Son emociones improductivas porque al ser mezcladas, la persona no tiene conciencia de lo que realmente siente. El primer paso es tomar conciencia de las distintas emociones que encierra, y luego tratar a cada una.

- *Los celos: miedo o tristeza y rabia.*
- *La envidia: tristeza y miedo.*
- *La culpabilidad: resentimiento, rabia y miedo.*
- *El resentimiento: rabia y rechazo del otro, la persona quiere seguir siendo la víctima del otro.*
- *Odio: rabia y miedo.*
- *La vergüenza: deseo y miedo.*

Reencuadre sistémico

Frente a las emociones compuestas siguientes se pueden hacer las preguntas siguientes a la persona, o a sí mismo:

Rencor: no quiero recibir de esta persona. Tómalala tal y cómo es. ¿A cuál de tus padres te niegas a tomar tal y cómo es?

Irritación: me niego a dar a esta persona. Me niego a devolverle algo. Me niego a reconocer que me ha dado algo. ¿De cuál de mis padres me niego a tomar lo que me da? Cuando me siento irritado por la reacción X de fulano, me pregunto ¿qué hago yo con mi propio comportamiento X? ¿Me lo permito? En el fondo le tengo envidia a Fulano.

Culpabilidad: ¿a quién le reprochas su falta de amor, de comprensión? Localiza tu rabia, rechazo y miedo. Asume el daño que has hecho, asumiendo las consecuencias. Mira a los ojos a lo que te da miedo. Era necesario que hicieras lo que has hecho, la causa viene de atrás. Quiérete cómo eres.

Vergüenza: ves a los otros como si fueran tu madre, cuando tú eras muy pequeño y ella muy cansada y estresada. Toma ahora a tu madre y su cansancio en tu corazón, y hónrate a ti mismo y a tus aspiraciones de autonomía.

Las emociones adoptadas

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Son las que hemos adoptado de uno de nuestros padres o de una persona excluida, de nuestra familia, a la que inconscientemente nos hemos identificado, para compensar su sufrimiento por amor. (Fenómeno de la doble transferencia: una emoción dañina que iba de un ancestro a otro ancestro va a ser reproducida en la vida de la persona, hay transferencia del que siente la emoción y transferencia del que la recibe). O bien un ancestro nos dijo “Tú por mí” o “Tú como yo”, o bien desde bebé, al tener una intrincación con esa persona le hemos dicho nosotros, inconscientemente, “Yo por tí” o “Yo como tú”.

Emociones improductivas y terapia

La persona vive con la misma intensidad y dolor las emociones productivas e improductivas, primarias, secundarias o adoptadas.

Se deben tratar con el mismo respeto, y no decir nunca a la persona que una de sus emociones no es válida.

Las emociones secundarias son PROTECCIONES, porque por alguna razón la emoción primaria se vivió como prohibida, terrible.

Las emociones secundarias impiden actuar, impiden tomar buenas decisiones.

Se mantienen por imágenes y recuerdos que cultivamos. Suelen vivirse con los ojos cerrados, para no enfrentarnos con la realidad y poder seguir con nuestra ilusión.

SÓLO PUEDE HABER CAMBIO, sanación, cuando la persona está en la emoción primaria. Por lo tanto, todo el trabajo de cualquier terapia será el de llevar a la persona con mucho apoyo y respeto a que descubra POR SÍ MISMA, o por resonancia, lo que hay detrás de su protección, de su emoción secundaria. Por sí misma, si no, vamos a crear todavía más resistencias a la realidad.

Lo que ayuda a la persona es que sepa que detrás de su emoción hay otra, que su emoción le protege de otra que le asustó mucho de pequeña, aunque fuera totalmente legítima.

El tratamiento más rápido no es eliminar los “rebusques”, sino expresar directamente los sentimientos auténticos que subyacen a los rebusques; expresar de un modo neutro y desde el corazón, para no volver a traumatizar a la persona. En consecuencia, conociendo el *emocio-grama* de los sentimientos auténticos y los rebusques sustitutivos de una persona enferma, el tratamiento se concentrará en que experimente, manifieste y actúe, cuando sea oportuno, sus emociones primarias, en lugar de sólo eliminar “rebusques”.

Los emociogramas

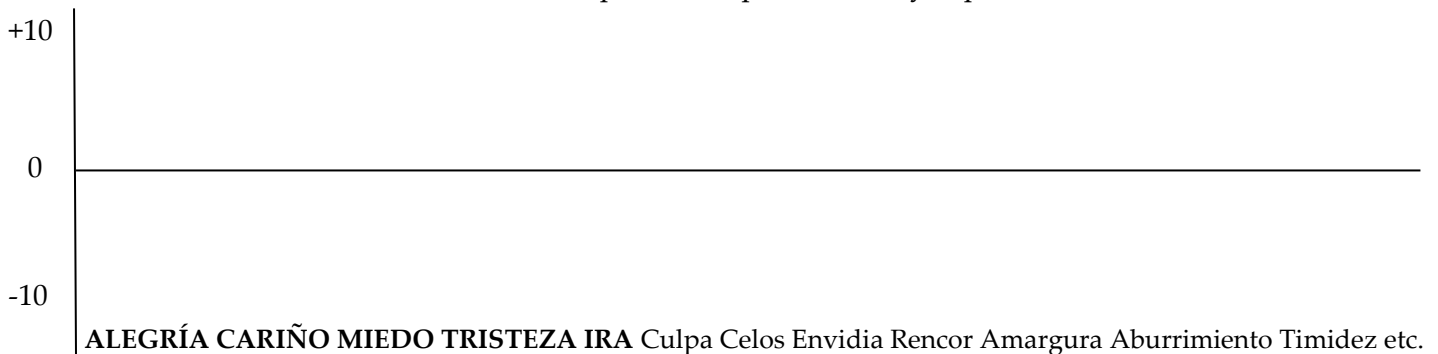
Pamela Levin (1973) imaginó el emociograma para descubrir qué emociones vivimos más a menudo y cuáles no. En este emociograma evaluamos cuántas veces solemos vivir cada emoción. Si una de las cinco primeras no existe estaremos frente a una emoción primaria reprimida, y si cualquiera de todas se vive mucho más que todas las demás es que se ha transformado en secundaria y podremos darnos cuenta de la emoción que está tapando.

- Para cuantificar los sentimientos que expreso (con un diagrama de barras):



- Mi aceptación de los sentimientos de los demás:

Con este diagrama me daré cuenta que los que rechazo o bien son emociones secundarias de los demás o bien son emociones primarias que no me doy el permiso de vivir.



Los juegos psicológicos o de manipulación

Los Juegos Psicológicos del A.T. tienen algunas similitudes con otros muchos juegos, de ahí su nombre:

- ✓ Tienen unas reglas concretas (comienzo, desarrollo, final).
- ✓ Una distribución de funciones (roles).
- ✓ Casi siempre los juegan los mismos/as jugadores/as.
- ✓ Se juegan una y otra vez.
- ✓ Al final hay quien gana (en los Juegos Psicológicos, pierden todos).

Una transacción que se define como Juego suele producir un intercambio de palabras y acciones entre dos o más personas y se caracteriza por:

1. Una serie de transacciones Complementarias en progreso, que son aceptables a nivel social.
2. Hay alguna transacción Ulterior con mensajes ocultos (implícitos) que conducen a un final predecible.
3. Suceden siempre de un modo similar, como si estuviera ensayado.
4. Al final todos los que intervienen reciben su "premio"; es decir, sentirse mal de una u otra forma. Incluso cuando alguien "gana", hay un mal sentimiento subyacente.
5. Refuerza la actitud previa que tenía de sí mismo (Guion, posición existencial) y de los otros jugadores ("¡Ya lo decía yo!").
6. En ningún momento de un Juego Psicológico interviene el Adulto; si lo hace, en ese momento desaparece el Juego.

Cuando el proceso del Juego se realiza desde el Adulto conscientemente, es una MANIOBRA, ya que está destinada a manipular deliberadamente.

Berne presentó el proceso de un Juego mediante una fórmula, ya que en ellos existe una sistémica que siempre (o casi siempre) se cumple.

Esquemáticamente se representa así:

CEBO + FLAQUEZA = ENGANCHE → CAMBIO → CONFUSIÓN →
RESULTADO FINAL = **NEGATIVO**

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Análisis de la fórmula:

1. **Cebo:** es una acción inconsciente y es la transacción Ulterior que sirve de “estímulo” al otro jugador, a ver si “pica”.
2. **Flaqueza:** es el punto débil del interlocutor (sin Adulto).
3. **Respuesta / enganche:** el segundo participante (el que tiene la “flaqueza”) responde al Cebo, y así entra de lleno en el Juego.
4. **Cambio:** el primer jugador, el que había lanzado el Cebo, cambia repentinamente de estado del Yo, lo cual lleva a sorpresa y confusión del Yo al segundo jugador, que también cambia del estado del Yo.
5. **Resultado:** los dos jugadores se sienten mal, pero a la vez obtienen un “Beneficio Negativo”, ya que se confirma algún aspecto negativo de su Guion de Vida.

Falsos roles – triángulo dramático

Los juegos o manipulación son lo que hay detrás de toda dramatización, de todos los dramas. Así entendemos por qué en constelaciones los dramas nos alejarán de la representación centrada y por lo tanto de todo atisbo de sanación.

En todos los Juegos, los participantes adoptan uno de estos tres roles básicos: Perseguidor, Salvador o Víctima. Se inician estos nombres con mayúscula para diferenciarlos de los roles reales que a muchas personas les toca “vivir” en la vida y que no son la interpretación de un papel, sino que son vivencias auténticas. Existen personas que son realmente víctimas de otras. Por ejemplo, esto puede suceder en casos como la política, la discriminación en el trabajo, etc. En estos casos son víctimas reales.

Estos tres roles fueron descritos por primera vez por Berne. Posteriormente S. Karpman los diagramó en un triángulo que lleva su nombre.

Tanto los roles como la “fórmula” de los Juegos descubiertos por Berne son unas herramientas extraordinarias para detectar los Juegos y posteriormente estudiarlos y eliminarlos.

Descripción de los tres roles básicos

Los perseguidores:

- Critican y desvalorizan lo de los demás.
- Necesitan tener razón.
- Necesitan que les teman, a veces para disimular sus complejos de inferioridad.
- A veces se hacen pasar por víctimas, con lo que consiguen culpabilizar y hacer sentirse mal a los otros, que es cuando se convierten en Perseguidores.

Las Víctimas:

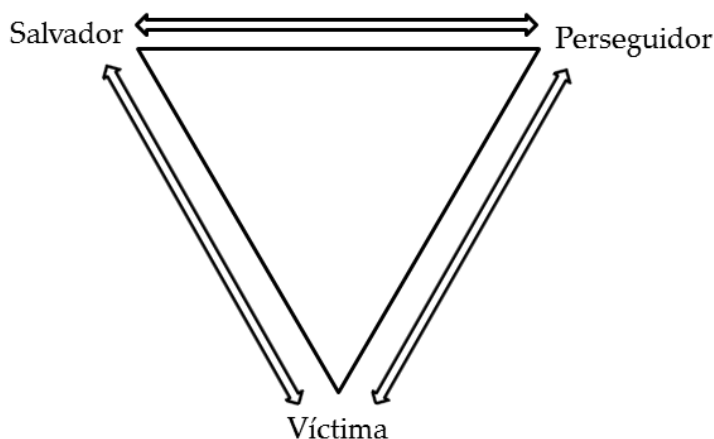
- Nada les funciona o sale bien.
- Quieren ganarse la estima de los demás a través del “victimismo”.
- Ya les “va bien” tener accidentes, estar enfermos, tener que esforzarse, trabajar, estar obesos, etc.
- Envían mensajes de “estoy indefenso/a”, “no puedo”, “no sirvo”.
- Se equivocan y cometen errores para que las *persigan* o las *salven*.

Los Salvadores:

- Ofrecen una ayuda falsa con el fin de conseguir una dependencia de los otros a través de esta “ayuda” (a veces se ve en padres, maestros y jefes).
- No ayudan a otros, en el fondo les disgusta ayudar.
- Se esfuerzan por mantener el papel de la Víctima, para que puedan continuar jugando a Salvador. En ocasiones pueden crear víctimas para después “salvarlas”.
- Necesitan que les necesiten.

Aunque cada Jugador se ubica habitualmente en un Rol determinado, en un momento dado puede cambiar a otro, facilitando así la continuidad del Juego o del drama. En la siguiente figura se representa esta idea tal como la diseñó S. Karpman.

Triángulo dramático de Karpman



Ejemplos de juegos

Existen muchos Juegos que podríamos denominar de “uso común”, ya que son practicados y utilizados en muchas ocasiones por muchas personas. Esta fácil identificación ha permitido “bautizarlos” facilitando así su identificación.

El mío es mejor que el tuyo:

En este Juego subyace la base de la mayoría de Juegos (pensemos que los Juegos se aprenden en la infancia), ya que, en la mayoría de ellos, cada jugador trata de salirse con la suya, ya sea como Perseguidor, Salvador o Víctima.

Ejemplo donde María (hija) compite con su madre, pasando a “interpretar” dos Roles.

- La paella de mi madre siempre sale mejor que la mía (Víctima). Pero a mí me salen mucho mejor los pasteles (Perseguidora).

Pata de palo:

El Jugador /a se pone en una posición de inferioridad respecto a otro u otros. El mensaje que subyace es: “¿Qué se puede esperar de alguien con una *pata de palo*?”. “Soy pequeño/a. Nunca me encuentro bien, me duele la cabeza, el estómago, la espalda, etc. Eso no lo sé hacer. Yo soy muy torpe. Eso es cosa de hombres, mujeres, etc.”. Este juego, se “practica” frecuentemente en amas de casa.

La persona a veces alega carencias reales o imaginarias, con el fin de obtener algo más de los demás, o para eludir sus responsabilidades. En muchas ocasiones, desde su posición de Víctima, lo que consigue muy sutilmente es que los demás se sientan mal, con lo que se convierte en un Perseguidor/a.

¿Por qué te “picas”?:

Ejemplo de dos compañeras de trabajo pensando siempre en su peso.

Jugadora 1: “*A ver si estas vacaciones comes más ensaladas*”.

Jugadora 2 (enfadada): “*¿Qué quieres decir, que engordo en vacaciones?*”.

Jugadora 1 (en tono “sibilino”): “*No, yo no he dicho tal cosa...*”.

Jugadora 2: “*Lo que pasa es que tienes envidia de nuestros viajes*”.

Jugadora 1: “*¿Envidia yo?... Además, no sé por qué te “picas”, yo sólo he dicho que a ver si comes más ensaladas que van muy bien para la salud*”.

Pobre de mí – Abrumada:

Este suele ser un Juego de pareja.

La esposa organiza con gran esfuerzo el funcionamiento del hogar, el marido le critica los “fallos”. La esposa se suele sentir abrumada por tanto trabajo, y a veces suele cometer un “fallo”.

importante". El marido suele reaccionar muy enfadado, como si hubiera pasado algo trascendente. Entonces critica a su mujer, o bien aparece como un falso Salvador: *"Si no puedes con todo, dilo"*. Lo que en realidad suele querer decir, y la esposa así lo capta, es: *"Mi madre hubiera podido"* o *"Eres un desastre"*. A continuación suele seguir una fuerte discusión. Al poco tiempo, la mujer se prepara e inicia su ardua tarea de ocuparse de todas las tareas de la casa, hasta que se vuelve a producir un nuevo fallo y, ¡vuelta a empezar!

El nuevo juego está servido.

Este juego también puede darse entre jefe y colaborador.

Sí, pero...:

Pilar entra en la farmacia de su barrio:

- *Hola Manuel, ¿Podrías darme algo que me ayude a bajar algo de peso, sin demasiado esfuerzo?*

- *Por supuesto- Responde Manuel- acabamos de recibir unos sobres de fibra que se disuelven en agua y ayudan a eliminar la sensación de hambre.*

- *¡Huy no!, en sobres no por favor, es que todo lo que va embalado en sobres me da mucho... bueno... como algo de asco...*

- *Pues tienes suerte porque también lo tenemos en cápsulas...*

- *Sí... pero que no sean muy grandes porque ya sabes que tengo dificultades para tragar...*

Manuel puede estar ofreciendo un sinfín de productos. Pilar seguirá con el *"sí, pero..."* tantas veces como le ofrezca algo. Al final dirá, *"qué mala suerte, no hay nada para mí... soy una pobre víctima, nadie es capaz de atenderme, tú tampoco"*.

Pilar busca un salvador para demostrarle que su caso es insalvable, que los demás son incapaces con ella; por lo que su *"pero"* es una crítica oculta.

Con el *"sí, pero"* la persona no busca ayuda, quiere agredir a alguien desde la víctima.

Otros juegos – "Juegos de poder":

A parte de los nombres asignados a los Juegos, también existe una clasificación por *"temas"*: Juegos de pareja, de hermanos, padres-hijos, de novios, jefes-subordinados, profesores, pareja, etc.

Estos Juegos, como la mayoría de los Juegos, fueron aprendidos en la infancia, y es el Pequeño Profesor el que a partir de esa etapa se dedica a buscar *"Jugadores/as"* para ir confirmando los diferentes (o algunos) mandatos que configuran el Guion de Vida.

En cuanto a los Juegos de Poder que practican los padres, se practican de forma constante y generalizada; solamente se necesita escuchar y observar a padres y madres en los más diversos lugares: por la calle, en el parque cuando juegan (los niños), en los comercios, en los bares, restaurantes, etc.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

- Veamos un ejemplo de Juego de Poder de baja intensidad emocional. Se desarrolla un día a la salida del colegio:

Jesús (cinco años) sale del colegio. Da un beso a su madre y mientras ésta camina charlando con las madres de sus amiguitos, Jesús se entretiene a compartir una bolsa de “chuches” con su grupo. Al poco tiempo, la madre de Jesús se detiene y comprueba que su hijo no le sigue. “¡Jesús!” grita, pero Jesús no responde, ya que su madre se ha alejado lo suficiente para no poder oírle. La madre retrocede algo asustada, temerosa de que se haya extraviado. Lo encuentra tras unos arbustos con sus amigos dando buena cuenta de las golosinas.

-*¡Jesús, menudo susto! (Víctima). ¡En cuanto me descuido desapareces! ¡Ven ahora mismo aquí! (Perseguidora).*

Jesús (Víctima) sale apresurado hacia su madre y cuando ya está cerca de ella, resbala y cae precipitadamente en dirección a la calle por donde circulan los coches. La madre se lleva el gran susto. (Víctima) Jesús ha conseguido parar antes de llegar a la zona de tráfico y su madre corre y lo coge entre sus brazos (Salvadora).

-*¡Menudo disgusto me has dado! ¡Pobrecito mío! ¡Ay, si hubieses estado a mi lado, no te habría pasado esto! ¡No sé qué voy a hacer! ¡No se puede ir contigo a ninguna parte! (Perseguidora).*

Mensaje no verbal: “*qué te has creído mocososo, hacerme esto a mí que soy tu madre. ¡Con lo que yo he sufrido por ti!*” (Perseguidora).

Jesús se queda mirando impotente (Víctima). ¿Qué puedo hacer? Ella tiene el poder.

Mamá: *¡Y no te muevas de mi lado! ¿Vale?*

Estamos ante un Juego de Poder. Este Juego no ha terminado mal del todo; posiblemente no ha terminado, ya que el niño o la madre en otro momento pondrán otro cebo. La madre se confirmará (posiblemente): “*Cuánto hacen sufrir los hijos, qué paciencia debo tener y nadie me lo agradece...*”. Y el niño... ¿cómo irá interiorizando esas situaciones? ¿qué decisiones incorporará a su Guion? Podría ser: “*Si quieres que te quieran, primero debes hacer enfadar*”. Quién sabe si de mayor, para que su esposa le “quiera”, primero “consigue” que se enfade, y después en la reconciliación, viene lo bueno.

¿Por qué jugamos?

Pues porque los Juegos nos proporcionan algunas ventajas.

Primero es interesante ver esta definición de Joines de un **juego**: “es un proceso consistente en hacer algo que tiene una meta oculta, y:

1. Esa meta está fuera del campo de la conciencia del Adulto;
2. Se vuelve explícita cuando los protagonistas intercambian su comportamiento;
3. Su resultado es que todo el mundo se siente confuso, incomprendido, con el deseo de acusar al otro.”

El juego tiene una función de equilibrio, de estabilización, de mantenimiento en la trama del guion, es decir, en el drama.

Gracias a los juegos la persona consigue:

- A nivel psicológico interno,
 - * Mantener el alejamiento del sentimiento reprimido en la temprana infancia.
 - * Confirmar la necesidad en su lugar del sentimiento parásito.
 - * Mantener la simbiosis arcaica.
 - * Mantener el marco de referencia.
 - * Reforzar la posición existencial.
 - * Permitir hacer avanzar el guion añadiendo cupones.
- A nivel psicológico externo permite mantener las relaciones dentro del marco del triángulo de la manipulación, conforme al marco de referencia propio, para evitar enfrentarse a una situación que activaría un sentimiento que la persona se tiene vetado por sus decisiones.
- A nivel social interno permite conseguir caricias en una pseudo-intimidad.
- A nivel social externo, permite conseguir pasatiempos con caricias desde una de las posturas del triángulo dramático.
- A nivel biológico responde a la necesidad de buscar caricias y por lo tanto reconocimiento.

Con más detalle, la persona consigue:

1. RECIBIR CARICIAS (una Caricia es una unidad de reconocimiento, verbal, física, etc.). A falta de caricias positivas, los Juegos proporcionan una gran cantidad de caricias negativas de alta intensidad y además son bastante seguras; es decir, que los jugadores saben que muy probablemente el *Plan de Juego* se cumplirá hasta llegar a su final previsto.
2. ESTRUCTURAR EL TIEMPO: El jugar Juegos lleva mucho tiempo y proporciona la sensación de “estar en acción”. En muchos matrimonios, la mayor parte de la relación de pareja está basada en Juegos.
3. CONFIRMAR LA POSICIÓN EXISTENCIAL: La Posición Existencial hace referencia a las creencias básicas adquiridas en los primeros años de vida y fuertemente arraigadas sobre nosotros mismos y sobre los demás en general. Están expresadas dentro de nosotros mismos en términos muy básicos: *estar bien o estar mal*. El fin último de los Juegos Psicológicos es humillarnos o humillar a otros. Generalmente, se adopta la posición “yo estoy mal” y se “organiza el juego” para confirmarla.
4. ESTABLECER O MANTENER SIMBIOSIS: en el A.T. una “simbiosis” es una relación entre dos personas, repetitiva y estable, elaborada en la primera infancia, en la que ambas actúan como si fueran una sola; es decir, que cada uno ignora alguna parte de sí mismo y alguna de la otra persona.
5. EVITAR LA INTIMIDAD – AUTENTICIDAD: No enfrentarse a los problemas reales. La persona juega Juegos porque no puede llegar a relacionarse libremente con los demás, y al mismo tiempo los está *jugando* para no llegar a ese tipo de relación. Es en este sentido en el que los Juegos son un sustitutivo de la autenticidad. Los Juegos distancian a las personas. Pueden utilizarse para ejercer control o impedir la intimidad, alejando a las personas de encuentros abiertos y sinceros.

¿Cómo se mantiene un Juego?

La Descalificación

La **descalificación** es la eliminación inconsciente de una información útil a la resolución de un problema; esta eliminación se realiza por omisión, generalización o distorsión. Esta eliminación está dictada por el programa del guion.

No suele haber signos comportamentales de esta descalificación, salvo en el descuento de las caricias, por lo que es difícil de detectar. En PNL se reconocen por las distorsiones del Meta-modelo: uso de “siempre”, “nunca”, “todos”, nominalizaciones, comparaciones de un solo término, verbos sin sujeto conocido, “debo”, “no puedo”, etc... y la técnica utilizada para que la persona tome consciencia de su “distorsión” es el desafío de su Metamodelo.

La descalificación impide la resolución de los problemas porque crea y justifica la pasividad ante el problema.

Los Schiff hablan del síndrome de pasividad, cuyo objetivo sería el mantenimiento de una simbiosis, por lo tanto de un juego. Su mecanismo: la descalificación. Su justificación: la grandiosidad, expresión de una contaminación o de una exclusión.

A nivel sistémico, la descalificación muestra ausencia de padre, el no haber tomado al padre.

La **descalificación** se manifiesta de cuatro modos distintos:

- **Abstención:** utilizar la energía para impedirse actuar. Crea malestar en la persona, y da la sensación de ser incapaz de pensar. Ej. El miedo a los exámenes, el quedarse la cabeza en blanco donde toda la energía va destinada al bloqueo de las actividades mentales. Existe una distorsión de la percepción del problema, que magnifica la dificultad, de modo que la persona refuerza su creencia de incapacidad en vez de enfrentarse objetivamente a la situación o a su miedo al éxito.
- **Agitación:** gastar la energía sin objetivo, sin propósito de resolver/conseguir algo. Ante un examen difícil de preparar, el alumno que pierde el tiempo haciendo mil cosas, para evitar plantearse *cómo lo hago para aprobar*. Su guion puede ser “no triunfes” o “no pienses” o “esfuérzate pero no seas mejor que Papá”,... Descalificación sobre las opciones, sobre el nivel de las capacidades personales...
- **Violencia:** agitación en grado máximo, y además una posición existencial de proyección “Yo estoy bien, Tú estás mal”. Entre dos alumnos, uno chinch, hasta que el otro le insulta, y el primero le da un puñetazo por haber sido insultado, es el final de un juego, en la que la violencia permite no enfrentarse al rechazo, al desprecio del otro, a la posición Yo_ Tú+. Descalificación sobre el problema, nivel existencia.
- **Sobreadaptación.**
Se manifiesta cuando uno aparentemente gasta la energía para complacer a otro desde una ostentosa víctima, con un *“esfuérzate y no lo consigas”*. Permite mantener una simbiosis desarrollando un resentimiento cada vez mayor y dando pie a que la colección de cupones se cobre sus premios para resolver el conflicto planteado sin enfrentarse a

la culpabilidad que le da salir del Niño Adaptado y encarar al Padre Crítico del otro desde el Adulto.

El ejemplo que sigue, al final pertenece a la sobreadaptación:

Mi compañero de trabajo me acaba de hacer un comentario que me sienta fatal. En vez de decírselo, de pedir una explicación, o comentarle que me siento mal y por qué, lo que nos facilitaría mucho la relación de trabajo, empiezo a decirme (prejuicio, grandiosidad): *“Como siempre, si la idea no es suya la tiene que despreciar, que lo aguante su mujer...”*

De mi Niño Adaptado Sumiso - al Padre Crítico -, la generalización que hago me impide pasar en el adulto y resolver el problema, me permite no darme cuenta de mi Niño Adaptado Sumiso; aquí no pertenece a la situación objetiva presente, sino que viene de mi pasado; y así otra vez confirmo mi argumento con respecto a los hombres, o a la pareja, o a la intimidad, etc.

Y reacciono -y eso es la **sobreadaptación**- como si no hubiera pasado nada, sin querer contestar, rumiando mi rencor, intentando hacer lo que él me sugiere, con un inmenso enfado, porque no sé por qué he de hacerlo, y así mi enfado va creciendo, mi desprecio para mí misma también, y estoy allí en la sobreadaptación para mantener una simbiosis en la que en el juego él es Perseguidor y yo Víctima, que se refuerza con una simbiosis de segundo orden; yo estoy en el Padre del Niño, y el otro en el Niño del Niño.

¿Cómo dejar de jugar?

Primer paso: darse cuenta de aquello que nos pasa una y otra vez, de aquello que se repite. ¿Con quién tengo problemas habitualmente? ¿Cómo empieza todo? ¿Qué rol juego dentro del Triángulo Dramático?

Otro paso para dejar de jugar es identificar el Mito-Creencia, ¿qué nos confirmamos una y otra vez con estos juegos? Que *“Los hombres son...”*, que *“Fulano es...”*, que *“Yo soy...”*.

Y entender que un juego generalmente es una forma inadecuada de pedir afecto, para que nos presten atención. En lugar de pedir directamente atención o afecto, se hace un juego con el cual se logra afecto y atención pero de forma negativa y “rebuscada”.

Algunas ideas para salir de los juegos

1. **Evitar las desvalorizaciones o descuentos**

Si deja de haber desvalorizaciones deja de haber juegos. Nadie tiene necesidad de ser desvalorizado. Siempre es uno/a libre de rechazar una desvalorización.

2. Evitar las respuestas automáticas

Reflexionar antes de contestar. Escuchar. Hacer unas preguntas. Pedir precisiones. Prever varias respuestas.

3. Detener los roles falsos

Si no hay salvador, ni perseguidor, ni víctima, ya no hay juego. Un medio para saberlo es comprobar:

- a. Si la situación avanza hacia una solución + +
- b. Si uno y otro van a salir ganando.

Si alguien “juega” con nosotros es porque tiene grandes posibilidades de que juguemos un papel complementario: todos tenemos un buen olfato para sentir el punto flaco de los demás.

4. Preguntarse quién tiene el problema

No siempre debemos creer a “pies juntillas” lo que oímos de nosotros cuando se expresa como crítica; quiero decir que, en ocasiones, hay quien para disimular su problema lo proyecta en otros. Es un mecanismo de “proyección”; si nos damos cuenta de ello, debemos “pasar” y no engancharnos al “cebo”.

5. Ser más abierto, más directo

La relación abierta y sincera a veces es muy difícil de llevar a término. Tanto en algunas circunstancias como con algunas personas determinadas. Para criticar, la frase se suele empezar por “tú” (o usted), mientras que la expresión de un sentimiento comienza por “yo”; emplear el sistema “yo” para estar presente.

6. Atreverse a pedir colaboración para conseguirlo

Aunque todos participamos alguna vez en algún Juego Psicológico, convendría saber identificar alguno de estos juegos y comprender los papeles falsos que se desempeñan, aprendiendo a conocer algunas de las razones fundamentales por las que las personas practican Juegos Psicológicos; para ello, es muy importante descubrir el *Plan del Juego* y para descubrirlo puede ser de gran utilidad formularse las preguntas del cuadro siguiente.

Descubriendo juegos psicológicos

Para descubrir si estoy practicando algún juego, aunque sea de “baja intensidad”:

1. *¿Qué es lo que se repite una y otra vez y hiera a alguien?*
2. *¿Con quién me sucede habitualmente?*
3. *¿Cómo comienza? (¿Cuál es el cebo? Esta es la primera acción en el juego).*
4. *¿Qué pasa después? (¿Qué dice la otra persona? Esta es la segunda acción).*
5. *¿Cómo termina? (¿Quién suele “ganar”?).*
6. *¿Cómo se siente cada uno cuando todo ha terminado? (Identifique la emoción).*
7. *¿Qué Mitos se han confirmado? (Sobre usted y sobre los demás).*
8. *¿Qué va a hacer para cortar el Juego?*

La autonomía

La **autonomía** es:

- * Tener el Adulto al puesto de mando.
- * Estar en el aquí y ahora, con fuerza y fluidez entre los tres Estados del Yo.
- * En las interacciones, es tener la habilidad para no entrar en juegos, para mantenerme alejado y alerta de lo que fue o es mi guion.
- * Habilidad para aceptar todas mis emociones, y así ir levantando capas de la cebolla.
- * Habilidad para:
 - o La intimidad.
 - o La asertividad.
 - o Estar OK + _.
 - o La acción.
 - o La responsabilidad de mi papel social.
 - o Estar en continuo desarrollo.

Eric Berne dice que la autonomía es: “la expresión o la reconquista de tres capacidades: la consciencia clara, la espontaneidad y la intimidad”.

- * **Conciencia clara:** tener lucidez emocional, lucidez inter e intrapsíquica.
- * **Espontaneidad:** la espontaneidad del Niño Libre en el aquí y ahora, y la fluidez del Adulto que ha adquirido la “competencia inconsciente” en su saber vivir, y la capacidad de aprendizaje del nivel 3 de Bateson (la de la adaptación creativa).
- * **Intimidad:** transacciones sinceras e intercambio de las emociones y necesidades desde dos Niños Libres.

Para los Schiff, la autonomía significa la capacidad para resolver problemas, saliéndose de la pasividad y permitiéndose ser creativo.

Y desde la **perspectiva de las Constelaciones Familiares**, la autonomía significa:

- * Estar conectado al Amor y a la Vida (sí a todo, a todos y a mí como soy), con fuerza, confianza y alegría, sentirse responsable de su vida y estar en la acción.
- * Estar en el Adulto, consciente de las necesidades presentes de su Padre y su Niño. El Adulto acepta que todo ocurre en el presente, y despide constantemente lo que se va transformando en pasado.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

- * Estar en el Adulto asumiendo sus responsabilidades, asumiendo sus decisiones y las consecuencias de sus actos. Sus emociones primarias le llevan a las buenas decisiones. Esto le empuja a la acción al servicio de la vida.
- * Estar en el Adulto viviendo la relación con los demás desde las emociones primarias y el respeto al equilibrio en el dar y recibir. Vive esa relación desde la intimidad, con la conciencia de los descuentos y otras señales que le avisan del acercamiento a un juego psicológico.
- * Estar en el Adulto aceptando el desarrollo continuo. Las emociones primarias le transforman a cada paso.
- * Estar en el Adulto aceptando la vida como es y agradeciendo cada paso.

Apoyo bibliográfico

BERNE, Eric:

- ¿Qué dice usted después de decir hola?* Ed. Grijalbo, 1974.
- Juegos en que participamos: psicología de las relaciones humanas.* Ed. Diana, México 1997.
- Análisis Transaccional en psicoterapia.* Ed. Psique, Buenos Aires, 1975.
- Intuición y Análisis Transaccional.* Ed. Jeder, Sevilla, 2010.
- Más allá de Juegos y Guiones.* Ed. Jeder, Sevilla, 2014.

BLY, Robert:

- Iron John, una nueva visión de la masculinidad.* Ed. Gaia 1994, 4ª ed. 2012.

CHAMPETIER DE RIBES, Brigitte:

- Las fuerzas del amor. Las Nuevas Constelaciones familiares.* Ed. Gaia, 2018.
- Constelar la enfermedad desde las comprensiones de Hellinger y Hamer.* Ed. Gaia, 2011.
- Empezar a constelar. Apoyando los primeros pasos del constelador, en sintonía con el movimiento del espíritu.* Ed. Gaia, 2010.

CHANDEZON, Gérard: *El análisis transaccional.* Morata, 2001.

EDWARDS, Gill:

- El triángulo dramático de Karpman. Cómo trascender los roles de perseguidor, salvador o víctima. Establece relaciones personales saludables.* Ed. Gaia, 2011.

FRANKL, Victor:

- El hombre en busca de sentido,* Herder, 2004.

GIMENO-BAYON COBOS, Ana: *Análisis transaccional para psicoterapeutas.* Milenio 2012.

HARRIS, Thomas:

- Yo estoy bien, tú estás bien: Guía práctica del análisis conciliatorio.* Ed. Grijalbo, 1997.

HELLINGER, Bert:

- El intercambio: didáctica de constelaciones familiares.* Rigden I. Gestalt 2006.
- Felicidad que permanece,* Rigden 2007.
- La verdad en movimiento,* 2005, Alma Lepick 2008.
- Los órdenes de la ayuda,* 2003, Ed. Alma Lepick 2006.
- Órdenes del amor,* Herder 2000, primera impresión (ver *Preguntas a un amigo*).

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

- Reconocer lo que es*, Herder, 2000.
- KERTÉSZ, Roberto:
El Análisis Transaccional integrado, Ed. Gente Gráfica, Argentina.
- MARQUIER, Annie:
El poder de elegir. El principio de responsabilidad – atracción – creación. Paradigma para la emergencia de una nueva conciencia. Ed. Luciérnaga, 1996.
La libertad del ser. El camino hacia la plenitud, ed. Luciérnaga, 2000.
El maestro del corazón, ed. Luciérnaga, 2010.
- MASSO CANTARERO, Francisco: *Análisis transaccional I y II*. Ed. CCS, 2007-2008.
- RISO, Don R. y HUDSON, Russ:
La sabiduría del Eneagrama. Guía completa para el desarrollo psicológico y espiritual de las Nueve Tipos de Personalidad. Ed. Urano 2000.
- ROGERS, Karl R.:
El proceso de convertirse en persona. Paidós, 2000, 17ª edición.
Persona a persona, ed. Amorrortu 2013.
- STEINER, Claude:
Los guiones que vivimos: Análisis Transaccional. Ed. Cairós, 1992.
Corazón del asunto, el amor, información y análisis transaccional. Jeder libros, 2010.
- STEWART, Ian y JOINES, Vann:
El A.T. hoy. Una nueva introducción al Análisis Transaccional. Editorial CCS, 2007.
- WATZLAWICK, Paul y KRIEG, Peter:
El ojo del observador. Ed. Gedisa, 1994.
- WEBER, Gunthard:
Felicidad dual. Bert Hellinger y su terapia sistémica. Herder 1999.