

Estados del Yo

El juego psicológico es uno de los principales problemas en las parejas, todo mundo que tiene una relación en la que tarde o temprano se llegarán a enfrentar un juego; este juego psicológico saca a relucir los detalles negativos ligeramente aceptados; hay momentos en los que se percibe la manipulación, chantaje emocional y hasta la incapacidad de hablar de temas muy específicos que lastiman profundamente al otro; ¿Por qué sucede esto?, ¿Por qué a veces la personalidad de los integrantes de una pareja pueden más que el lado racional? Existen el estudio de los estados del “yo”, desarrollado por Thomas A. Harris en su libro “Yo estoy bien, tú estás bien”; dice que toda persona tiene tres estados del yo; está el padre (dividido en padre crítico y padre protector), el adulto y el hijo (dividido en niño libre, niño adaptado, niño sumiso y niño rebelde); básicamente quiere decir que en este caso; cada integrante de una pareja, o familia, dependiendo la situación que se está viviendo; se actúa con características del padre; en ocasiones con características del hijo; en otras como adulto que puede llegar a ser muy frío y calculador; otras combinaciones serían que ambos coinciden en el mismo estado del yo; ambos actúan como niños o como padres o como adultos.

No quiere decir que todo sea disfuncional, si cualquiera de los dos desarrolla una consciencia de estos estados del yo; entonces el juego psicológico puede ser funcional; este tema es muy extenso en sus variaciones; el acto de consciencia se da cuando se percata que cuando el padre habla u actúa a través de uno es similar al trato que dieron los padres; cuando el niño habla u actúa a través de uno es similar a cuando se era niño o como no se pudo ser en la infancia; y cuando se habla u actúa a través del adulto, es la forma más objetiva, pero fría que respalda la falta de vivir a través de las emociones; el adulto puede ser muy frío para momentos emotivos; pero muy efectivo en momentos de crisis que es el que intenta a hacer lo más ético y correcto pese a la pérdida, no tiene miedo, es directo y franco.

Excluir cualquiera de los estados del yo, quita todo el equilibrio que da versatilidad a la vida en pareja, el ejercicio del practicante es estar en estado de presencia ante los juegos psicológicos y los diversas representaciones de los estados del yo; responder amablemente desde el estado del yo que requiere la situación evita caer en chantajes y manipulaciones innecesarias; y mejora la comunicación, elegir el estado adecuado requiere de práctica; por ejemplo si el hijo siente vulnerabilidad y pide un abrazo como niño adaptado; el padre o la madre puede dar el abrazo sin ningún problema como padre protector; después aclararlo con el estado de adulto de los dos; imagínese lo destructivo que sería contestar con un padre crítico; entonces regañaría al otro por mostrar la vulnerabilidad; suele pasar; si llega un recibo con una fecha límite, el adulto va y lo paga, no se requiere del padre o del niño.

Yo padre	
Yo padre protector	Yo padre crítico
Yo adulto	
Yo niño	
Yo niño libre o natural	Yo niño adaptado
Yo niño sumiso	Yo niño rebelde
Yo niño adaptado rebelde	

Sistema de conductas

Funcional		Disfuncional	
Padre crítico Firme, serio, justo correcto, ordenado.	<ul style="list-style-type: none"> - Fíjate bien al cruzar la calle. - No toques los enchufes de electricidad. - Estudia bien tus tareas escolares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eres un tonto, no sabes cruzar la calle. - No sirves para nada - Siempre haces mal tus tareas. 	Padre crítico Agresor, autoritario, prejuicioso, desvaloriza.
Padre protector Afectuoso, protector, cálido, permite vivir, crecer y disfrutar.	<ul style="list-style-type: none"> - Te quiero. - Me siento orgulloso de ti. - Lo haces muy bien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si no te ayudo, nunca lo harás bien. - No salgas, puede pasarte algo malo. 	Padre protector Sobre protector, meloso, impide el desarrollo de otros.
Adulto Ético, bien informado, actualizado, responsable, autónomo.	<ul style="list-style-type: none"> - Hace lo que conviene hacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planear un acto delictuoso. 	Adulto No informado, robotizado y deshonesto.
Niño libre / rebelde Siente y expresa emociones auténticas, alegre, afectuoso, quiere y disfruta.	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en fiestas. - Ríe. - Puede tomar sin emborracharse. - Rebelde con causa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bromas pesadas. - Rebelde sin causa. - Adicciones. 	Niño libre / Rebelde Egoísta, cruel, brutal, grosero.
Niño adaptado Responde automáticamente a disciplinas y rutinas convenientes.	<ul style="list-style-type: none"> - Respete señales de tránsito. - Respetar el orden de superior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Obedece sin razonar. - No piensa en sí mismo. 	Niño adaptado Si es sumiso (desvalorizado y temeroso) si es rebelde (Agresivo, rencoroso, siente emociones no auténticas).

Comunicación entre personajes

Transacción simple	Transacción complementaria	Transacción cruzada
De Padre a Padre: Tenemos que ir a misa – Sí, debemos cumplir. De adulto a Adulto: ¿Qué hora es? – Son las 12:34 exactamente. De Niño a niño: ¿Me quieres? – Si, mucho	De Niño a Padre: Me duele la cabeza. Aquí tienes una aspirina.	De niño a Padre: Me duele la cabeza. A ti siempre te duele algo * Esta comunicación es interrumpida, es causa de resentimiento entre las personas. Se le llama por el Dr. Eric Berne como Comunicación deshumanizada.

Ejercicio: Comunicación entre personajes. Completa los diálogos entre los estados del “yo”.

Transacciones Emisor / Receptor	Padre crítico	Padre protector	Adulto	Niño Libre	Niño Adaptado
Padre crítico					
Padre protector					
Adulto					
Niño Libre					
Niño Adaptado					

Ejemplos de comunicación entre personajes

Transacciones Emisor / Receptor	Padre crítico	Padre protector	Adulto	Niño libre	Niño adaptado
Padre crítico	Deja de ver la tele y préstame atención, nunca lo haces / Tranquilízate pareces loca.	Deja de ver la tele y préstame atención, nunca lo haces / Perdón, se me pasa, pero ¿Qué necesitas?	Deja de ver la tele y préstame atención (busca al niño) / Observo que estas irritada, ¿Quieres un tranquilizante?	Deja de ver la tele y préstame atención, nunca lo haces / Me siento a gusto ahorita, permíteme que haya anuncios.	Deja de ver la tele y préstame atención, nunca lo haces / Ya la apago y te pongo atención.
Padre protector	No te apures yo lo hago / Pues si es tu obligación.	No te apures yo lo hago / no yo lo hago.	No te apures yo lo hago / Ok, pero es justo que los dos lo hagamos.	No te apures yo lo hago / te agradezco porque me siento cansado.	No te apures yo lo hago /ok, como tú me digas.
Adulto	¿Qué hora son? / Nunca sabes en donde andas.	¿Qué hora son? / No te apures por la hora, yo te aviso.	¿Qué hora son? / Son las 12:34 exactamente.	¿Terminaste de ver la comedia? (Busca al adulto) / ¿Por qué siempre me estas criticando?	¿Qué hora son? / No sé, pero te traigo tu reloj.
Niño libre	Me duele la cabeza / A ti siempre te duele algo (Cruzada)	Me duele la cabeza / Aquí tienes una aspirina	Me Fue bien en el trabajo (busca al padre) / era de esperarse (Cruzada).	¿Me quieres? / Sí, mucho.	Me duele la cabeza / Si quieres voy a la farmacia.
Niño adaptado	Hoy trabaje mucho, estoy cansada / Pues de Descansa no seas.	Hoy trabaje mucho, estoy cansada / Descansa un rato, te voy a traer un refresco.	Hoy trabaje mucho, estoy cansada / Descansa.	Hoy trabaje mucho, estoy cansada (busca al padre) / Yo también estoy cansado (queja mutua).	Hoy trabaje mucho, estoy cansada (busca al padre) ¿A mí qué? Aún no terminas lo de acá.

Otros tipos de comunicación

Mensaje angular (mensaje oculto).	Transacción doble (mensaje oculto).
De adulto busca a Adulto y contesta Niño Padre: Si esta enojada, te vas de la casa. Hija: No estoy tan enojada. Mensaje oculto: ¿quieres quedarte sola?	De adulto a adulto con mensaje oculto de niño a niño Esposo: Hoy trabaje demasiado Esposa: Entiendo Mensaje oculto esposo del niño: Hoy no hagamos el amor. Mensaje oculto esposa del niño: de acuerdo. De adulto a adulto con mensajes secretos de niño a padre Esposo a nivel social: Te llamo para avisarte que llegaré a casa tarde. Mensaje secreto de niño: Cuando llegue pobre de mí. Esposa a nivel social: Bueno, Después hablamos. Mensaje secreto de padre: nada más que te vea como así te va a ir.

Ejercicio: Con fechas rectas y con fechas discontinuas el mensaje oculto.

Padre crítico	<p>Soy tu esposo y sé que es lo mejor para nosotros.</p> <p>Si amor, haré lo que me digas.</p> <p>(No me queda de otra)</p> <hr/> <p>No es momento de tener esta platica es momento de que te apures para irnos.</p> <p>(Guarda silencio y solo asienta con la cabeza).</p> <p>Haré lo que yo quiera.</p> <hr/> <p>Vamos amorcito, aguántate a las bromas.</p> <p>Siempre te burlas de mí, me haces sentir mal.</p> <p>(Risa del padre) Está bien ya no te molesto.</p> <hr/> <p>Lo que te digo es por tu bien, quiero que estés lo más segura posible</p> <p>Amor, es que lo que me pides es ilógico, estaré segura en la casa de mi familia.</p> <hr/> <p>¡Viejo! podrías hacerme el favor de prestarme Dinero, este mes no alcanzo para la luz.</p> <p>¡Ay! siempre me pides dinero, no tengo, La lo gaste en otros cosas.</p> <p>(no te quiero prestar dinero)</p>	Padre crítico
Padre protector		Padre protector
Adulto		Adulto
Niño natural		Niño natural
Niño adaptado		Niño adaptado
Niño sumiso		Niño sumiso
Niño rebelde		Niño rebelde
Niño adaptado rebelde		Niño adaptado rebelde

Egograma

Análisis funcional	Porcentaje	Padre crítico	Padre protector	adulto	Niño libre	Niño adaptado
	50%					
	45%					
	40%					
	35%					
	30%					
	25%					
	20%					
	15%					
	10%					
	5%					
Total	100%	Padre crítico	Padre protector	adulto	Niño libre	Niño adaptado