



El Análisis Transaccional

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

Los Orígenes:El Dr. Eric Berne (1910-1970), médico psiquiatra, fue el fundador, principal creador e innovador del Análisis Transaccional. Elaboró su modelo a partir de sus observaciones en la psicoterapia de grupo a principios de los años

cincuenta. En su elaboración reconoce la influencia de sus maestros Paul Federn y Erik Erikson, con quienes se psicoanalizó. Siempre fue respetuoso con las teorías psicoanalíticas en las que se formó. Se rodeó de un equipo de colegas y organizó regularmente unos seminarios en San Francisco, California, para compartir sus experiencias como terapeutas de grupo y con vistas a desarrollar un modelo de "psiquiatría social" basada en el estudio de las interacciones entre las personas, que llamó Análisis Transaccional.

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

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

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

Las limitaciones externas al desarrollo de nuestro potencial humano, y sobre todo las limitaciones internas decididas tempranamente, producen la infelicidad, la auto-limitación de las habilidades personales para resolver problemas y enfrentarnos a la vida y en definitiva la patología. De modo que yo soy responsable de mi vida y decido lo que es bueno para mi.

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

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

- La consciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre lo que me pasa o lo que sucede.
- La espontaneidad o capacidad de expresar mis propios pensamientos, sentimientos y necesidades y de actuar en consecuencia, viviendo para sí.
- La intimidad o capacidad de abrirme al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con el otro con reciprocidad. Algunos analistas transaccionales como Carlo Moiso añaden a estas tres capacidades una más: - La ética o capacidad de elegir actuar en cada contexto respetando los propios valores asumidos.

El Análisis Transaccional es un modelo decisional de la personalidad que permite:

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

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

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

Principios de aplicación del Análisis Transaccional: La práctica profesional se basa en dos principios:

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

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

- El Análisis Transaccional es un método contractual.

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

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

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

realice el cambio, además pone a disposición del cliente sus conocimientos y habilidades con el fin de que el cliente las use para resolver sus problemas.

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

Los campos de aplicación:El Análisis Transaccional se utiliza principalmente en:

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

Qué ofrece el Análisis Transaccional:A cualquier persona:

- Formación básica, sencilla y clara en aspectos psicológicos esenciales como la personalidad, la comunicación, las necesidades humanas, los sentimientos y emociones, las actitudes, la dinámica de grupos, etc.

- Instrumentos útiles para explicar los comportamientos propios y de los otros para poder basar de forma sólida las estrategias de relación y cambio.
- Opciones y medios efectivos para poder dar alternativas a los conflictos que se producen en las relaciones interpersonales.
- Modelos de referencia para la observación, auto-observación y el crecimiento personal y profesional.
- Experiencias vivenciales individuales y grupales que abren nuevas perspectivas en la comunicación personal y en la solución de problemas.

A los profesionales de cualquiera de las áreas arriba indicadas:

a) De manera general:

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

b) De manera específica:

- Una organización científica, profesional bien estructurada en distintos niveles regionales: nacional e internacional.
- Un código de ética profesional común.
- Unos requisitos de formación y unos procedimientos de entrenamiento profesional comunes en prácticamente todo el mundo, en los distintos campos de aplicación del Análisis Transaccional .
- Unos cuerpos de certificación profesional independientes de la estructura política de las organizaciones.
- Una serie de publicaciones para la difusión de los avances científicos y

profesionales del Análisis Transaccional.

- Una serie de Congresos periódicos para el intercambio de experiencias y avances en los distintos campos de aplicación del Análisis Transaccional.